

(広報いが市 平成 27 年 6 月 1 日号掲載)

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# カツオのカルパッチョ

～粒マスタードのキラキラソース～



はじめじめした季節は食事で乗り切ろう！

幸福感につながる神経伝達物質「セロトニン」は、主に小腸でビタミン B6 などに助けられ、トリプトファン（食事から摂るべき必須アミノ酸）から作られます。トリプトファンは魚の血合い部分や赤身肉、乳製品、種実類に多く、カツオはビタミン B6 も豊富です。バランスのとれた食事で腸内環境をよくなり、セロトニンの合成を促しましょう。

## 材料（2人分）

- 生カツオ……………140g (小1さく)
- ベビーリーフ……………20g (1パック)
- アーモンドスライス……………6g (大さじ1弱)
- ◆ソース 粒マスタード…12g (小さじ2)
- トマト…70g(1/2個) 新たまねぎ…40g(1/6個)
- オリーブオイル…20g (大さじ2弱)
- 白ワインビネガー(酢)…15g (大さじ1)
- しょうゆ…6g (小さじ1) 塩…0.3g (少々)
- こしょう…少々



カツオのカルパッチョ  
フランスパン  
ジャガイモのチーズ焼き  
プロッコリーの冷製ポタージュ

1. トマトは種をとり、小さめのさいの目切りに、新たまねぎはみじん切りにする。
  2. 調味料と1を混ぜ合わせ、ソースを作る。
  3. カツオを薄めのそぎ切りにする。
  4. お皿にベビーリーフと3を盛り付け、ソースをかけて、アーモンドをちらす。
- ※ソースはお肉料理やサラダなど、さまざまなメニューに活用してください。  
(1人分：エネルギー 200Kcal、塩分 0.9g)