

(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
ブロッコリーの冷製ポターージュ

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)