

## ルッコラのみそマスタードあえ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 114kcal、たんぱく質 13.1g  
脂質 3.8g、炭水化物 6.8g  
食物繊維 2.0g、食塩相当量 0.7g

### 材料(2人分)

ルッコラ	70g
新たまねぎ	60g
マグロ(刺身用サク)	100g
サラダ油	小さじ1/2(2g)
◎みそ	大さじ1/2(9g)
◎オリーブオイル	大さじ1/4(3g)
◎粒マスタード	3g
◎砂糖	小さじ1/2(1.5g)
レモン	1/4個

### 作り方

- ルッコラは食べやすい大きさに切る。新たまねぎは薄切りに切って水にさらし、水けを切っておく。  
レモンはくし形に切っておく。
- フライパンに油を入れて熱し、マグロを入れて全面の色が変わるまで焼く。  
粗熱が取れたら、1.5cm幅に切る。
- ボールに◎の材料を入れてよく混ぜ合わせ、1を入れて和える。  
皿に盛り、上に2のマグロをのせ、レモンを飾る。レモンは食べるときに果汁をかけて食べるとGOOD!

