

# まぐろのピリ辛カルパッチョ

使用商品 タバスコ®ブランド' スパイシーしょうゆPlus



調理時間  
(目安) 15分

## 料理特徴

マグロのお刺身で本格イタリアン。  
サラダ感覚で野菜もたくさん食べられます。

## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
マグロ(刺身)	150g		
ブロッコリー	1/4房		
アスパラガス	3本		
ミニトマト	6個		
レタス	1/8玉		
青ねぎ	3g		
レモン	1/4個		
スパイシー醤油Plus	大さじ1		
オリーブ油	大さじ1		

## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、アスパラガスは斜め切り、ミニトマトは2等分、レタスは一口大、青ねぎは小口切り、レモンはくし切りに切る。
- ②ブロッコリー・アスパラガスは茹でて冷水にとる。
- ③皿に具材を盛り付け、Tスパイシー醤油Plus・オリーブ油をかけて出来上がり。