



# 鯛と鯖のタルタル



## 材料(2人分)

- 鯛又は白身魚の刺身…80g 7mm角くらいに切る
- 鯖の刺身…80g 7mm角くらいに切る
- A [● キューピー マヨネーズ…大さじ2  
● ツルヤプレミアム  
国産れもんバター…小さじ1 ]
- パセリ みじん切り…小さじ1

栄養量	・ エネルギー……………199kcal	・ 脂 質……………12.1g	・ 食物繊維……………0.1g
	・ たんぱく質……………19.0g	・ 炭水化物……………2.1g	・ 食塩相当量……………0.3g

① ボウルに④を入れて混ぜます。



② 鯛、鯖それぞれ7mm角くらいに切り、パセリと①の半量ずつを入れてよく混ぜ器に盛ります。  
大根のスライスやパンの上のせたり、大葉で巻いて食べるのもおすすめです。



タルタルとはタルタルステーキのことです。タタール人(モンゴル)が馬肉を細かく刻んで生食していたので、刻んだ生肉の料理をタルタルといいます。ここから派生して魚や貝、えびなどを刻んでソースと和え、生で食べる料理もタルタルと呼びます。