



10th ANNIVERSARY since 2015

まぐろとサーモンの コンフィ



材 料

- まぐろ 柵…200g
 - 塩…3g
 - オリーブオイル…26g
 - サーモン(刺身用 柵)…160g
 - 塩…2g
 - オリーブオイル…18g
 - サンチュ、レタスなど
 - ミニトマト
 - オリーブ
- 好みで

※まぐろ、トラウトサーモン共に4等分した場合の栄養量です。
※野菜類、オリーブの栄養量は含まれていません。

まぐろのコンフィの栄養量

- ・エネルギー…116kcal
- ・炭水化物…0.2g
- ・たんぱく質…12.7g
- ・食塩相当量…0.8g
- ・脂 質…7.7g

サーモンのコンフィの栄養量

- ・エネルギー…110kcal
- ・炭水化物…0.1g
- ・たんぱく質…8.2g
- ・食塩相当量…0.5g
- ・脂 質…8.8g

- ①柵取りした魚に塩を振り、10分くらいおきます。表面をペーパーでふきとり、ビニール袋に入れオリーブオイルを注ぎます。



- ②深鍋に湯(3ℓくらい)沸かし、沸騰したら火を消し①の魚を入れ(ビニール袋の中に入らないように注意します)袋の中の空気を追い出し袋のはじを鍋の外に出して鍋にふたをします。



- ③そのまま20分くらい置いておきます。湯から取り出し、オリーブオイルごと皿にあけます。



- ④サラダ菜、サンチュ、ミニトマトなどと供に盛り付けてサラダにします。



- ★サーモンに刻んだ塩こんぶをふりかけて食べるのがおいしいです。