



①④をボウルに入れよく混ぜ、出てくる水分を軽く切ってから酢、粒マスタードを加えます。(水分を切る時に余分な塩分をすてます。)



②まぐろを一口大に切り、ボウルに入れ上から熱湯を500cc位加えざっくり混ぜ、表面が白くなったらザルに上げ、湯を切ります。



③②を①に加えざっくり混ぜます。



④一口大に切ったトマト、すこし厚め(縦半分)に切ったキウイフルーツを加えざっくり混ぜて完成です。(冷蔵庫に入れて翌日食べてもよいです。)



### 材料(4人分)

- まぐろ…200g
- A [●玉ねぎ スライス…80g ●塩…4g
- 味の素…1g(又はシマヤ こんぶだしの素)
- 酢…大さじ1
- 粒マスタード…小さじ山盛り1(14g)
- ゴールドデンキウイフルーツ
- キウイフルーツ…計3個
- トマト 中…1個



|     |               |            |            |              |
|-----|---------------|------------|------------|--------------|
| 栄養量 | エネルギー…118kcal | 脂 質…2.0g   | 鉄 分…1.0mg  | 食 物 纖 維…1.9g |
|     | たんぱく質…14.1g   | 炭水化物…13.0g | ビタミンC…73mg | 食塩相当量…1.3g   |