



シャインマスカットとマグロ のサラダ仕立て

今が旬のシャインマスカットはスッキリとした甘さが特徴です。爽やかでみずみずしく皮も食べられるシャインマスカットとマグロを使ってちょっと贅沢なサラダに仕上げました。

抗酸化作用のあるポリフェノールはシャインマスカットにも豊富に含まれています。

【材料】 (2人分)

シャインマスカット	5粒程度
ミニトマト	6個
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	小さじ2
塩	小さじ1/2
マグロ（刺身用）	1/2 柵
オリーブオイル	大さじ2
バジルソース（市販）	大さじ2
菊の花（食用）	適量
カラスミ	適量
塩・胡椒	適量

【作り方】

1. シャインマスカットは1/4に切っておく。
2. ミニトマトは皮を湯むきし、オリーブオイル、レモン汁、塩をふって、冷蔵庫で冷やしておく。
3. マグロは0.7mmぐらいの厚さに切ってお皿に盛り付けオリーブオイルをかける。
4. 3にシャインマスカットとマリネしておいたミニトマトを乗せ、バジルソースをかける。
5. さらに4に菊の花、カラスミをちらし、塩・胡椒をかけて出来上がり。