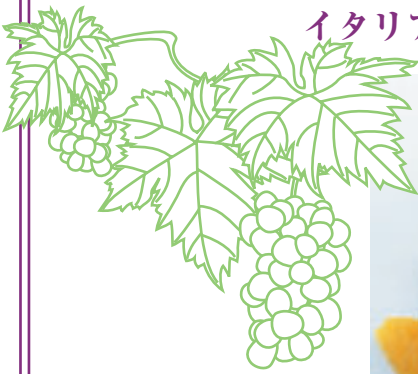


2004年 カリフォルニア・レーズンを使った  
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



## カツオのタタキ Lightly Broiled Bonito

講師：日高良美氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシエ」総料理長）

### 材料

カツオ…………… 115g(1cm幅8切れ)  
レモン（小指の爪位にカットしたもの）  
…………… 19g  
オレンジ…………… 19g  
にんにく…………… 2g  
（ごく薄くスライスして揚げたもの7枚）  
松の実（ロースト）…………… 10コ  
カリフォルニア・レーズン…………… 10g  
ケイパー（塩抜きしたもの）…………… 10g  
オレンジの汁…………… 5cc  
オリーブオイル…………… 3cc

### 作り方

1. カツオは表面をさっと焼いて氷水に浸しタタキにする。
2. タタキにしたカツオを8枚程度に切り分けて、皿にもり、表面に塩をしてオレンジ、レモン、にんにくチップ、松の実、カリフォルニア・レーズン、ケイパーをのせ、オレンジの汁とオリーブオイルをかけて仕上げる。

### 栄養価（1人分）

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	282	252
タンパク質 (g)	32	31.7
脂質 (g)	11.3	11.3
炭水化物 (g)	14.3	6.2
カリウム (mg)	701	627
鉄 (mg)	3.1	2.9
レチノール当量 (μg)	12	12
ビタミンD (μg)	5	5
食物繊維総量 (g)	2.3	1.9
食塩 (g)	0.1	0.1