

## 雪国まいたけと夏野菜のカルパッチョ

加熱ムラの原因となるので、きのこはできるだけ大きさはそろえて。

調理時間  
約5分

約248kcal  
(1人分)



### 材料(2人分)

雪国まいたけ…2パック  
トマト(中)…1個  
大葉…10枚  
玉ねぎ…1/4個  
ツナ缶…1缶

①  
オリーブ油…大さじ2  
大葉…適量(みじん切り)  
塩・こしょう…少々

### 作り方

- ①雪国まいたけは食べやすい大きさにさき、レンジで2~3分加熱する。
- ②トマトは薄切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。大葉は細切りにする。
- ③皿に①、②を円形に並べるように盛り付け、油をきったツナをのせて、合わせたAをかければできあがり。