

～おてがるシリーズ～

## 鯛のカルパッチョ



### 【1人あたりの栄養量】

エネルギー 154kcal      たんぱく質 10.7g  
塩分 1.0g



### 【材料(2人分)】

* 鯛(刺身用)	80g
* 玉ねぎ	50g
* 人参	20g
* 水菜	1/3束
* ミニトマト	3個
* アボガド	1/4個
* しょう油	小さじ2
* 酢	大さじ1
* にんにく(チューブ)	3cm
* オリーブオイル	大さじ1/2

### 【作り方】

- ①玉ねぎは半分に切り、薄切りにします。冷水に5分さらした後、水気を切ります。
- ②人参は薄い輪切りにスライス、アボガドは皮をむいてさいの目切り、水菜は3cmの長さに切ります。
- ③ミニトマトは1/4に切ります。(お好みで皮を湯むきします)
- ④鯛は薄切りにします。(または薄切りされているものを使用)
- ⑤Aを混ぜ合わせてカルパッチョのタレを作ります。
- ⑥お皿に①、②、③、④を盛り付けていきます。
- ⑦⑤を回しかけたら完成です。



### \* 栄養士MEMO \*

切って盛り付けるだけの簡単な副菜です。  
写真のようにクリスマスのリースに見立てて盛り付けると華やかになります。鯛には、血中コレステロール値を低下させ、血圧を正常に保つとされるタウリンが豊富に含まれていますので、生活習慣病の予防に期待ができます。



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士