



鯛とすだちのカルパッチョ風サラダ



【材料】 1人前

鯛(刺身用)	60 g
リーフレタス	20g
水菜	15g
ミニトマト	1つ
すだち	1つ
みょうが	10 g
オリーブ油	大さじ 1
こしょう	少々
塩	0.5 g



1人前

【エネルギー】 218kcal 【たんぱく質】 13 g

塩分 0.5 g の
減塩レシピです！

【作り方】

- ①リーフレタス、水菜を食べやすい大きさに切る。
- ②皮を剥いたすだちをくし切り、みょうがをせん切り、ミニトマトを半分に切る。
- ③鍋で湯を沸かし、一口大に切った鯛を約1分半茹でる。
- ④①を皿に盛りつけ、その上に②と③をのせる。
- ⑤④にオリーブ油、こしょう、塩をかけたら完成。



すだちには免疫力を高める働きがあるビタミンC、
疲労回復に働くクエン酸が含まれています。

9～10月に出荷するすだちは年間を通して
最も香りや味が良いと言われています。

みょうがや大葉といった香味野菜を用いることで
アクセントになり減塩に繋がります！！