

白身魚のカルパッチョ ジュレソース

<主な材料・4人分>

白身魚刺身	100g
玉ねぎ	1/4 個
黄パプリカ	1/8 個
赤パプリカ	1/8 個
ベビーリーフ	1/2 袋
コンソメ	1/2 個
粉ゼラチン	2g
こしょう	少々
水	100ml
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1
塩、こしょう	少々
ピンクペッパー	適量



<作り方>

- ① 鍋にコンソメ、粉ゼラチン、こしょう、水を入れ、混ぜ合わせ、弱火で加熱し、溶かす。
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 玉ねぎはすりおろす。黄パプリカ、赤パプリカを薄くスライスし、ベビーリーフは洗っておく。
- ③ エキストラバージンオリーブオイル、レモン汁大さじ 1 をボウルに入れ、ホイッパーでよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、ソースを作る。
- ④ ボウルに一口大サイズに切った白身魚の刺身と②と③を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
固まった①をフォークで崩し、上からかけて、ピンクペッパーを飾る。

エネルギー 67 kcal 蛋白質 5.9 g 塩分 0.7 g

伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子