

ロコモ予防：主菜

「ブリのパセリオイルカルパッチョ」

ブリに含まれるビタミン D にはカルシウムの吸収を促進してくれる作用が期待されます。骨粗鬆症予防のためにも、カルシウムの他にビタミン D も摂取しましょう。

<主な材料・2人分>

・ブリ（刺身用・柵）	1 柵
・塩	少々
・水菜	1 束
・ブロッコリースプラウト	1 パック
・ミニトマト	2 個
・A 酢	大さじ 2
・A オリーブオイル	大さじ 1
・A 砂糖	小さじ 1/2
・A ニンニク	小さじ 1/2
・A 黒胡椒	小さじ 1/2
・パセリオイル	小さじ 1



<パセリオイル>作りやすい分量

パセリ	1 袋 (20 g)
オリーブオイル	40 g (パセリの倍の量)

<作り方>

- ① ブリを 3mm（好みの厚さに）に切る。
- ② 水菜は 5cm 幅に切り、ブロッコリースプラウトは根を切り落として水菜と共に水ですすいで合わせておく。ミニトマトは 1/4 に切っておく。
- ③ パセリオイルを作る。パセリは洗ったら茎から葉の部分を取り、オリーブオイルと共にブレンダーにかけ、キッチンペーパーで濾してパセリオイルにする。
- ④ A を合わせてソースを作る。
- ⑤ お皿にぶりを並べ、軽く塩を振り、②を盛り付けてソースとパセリオイルをかける。

(1人分)

エネルギー 234kcal 蛋白質 11.2g 塩分 0.7g