

## ブリとカブのカルパッチョ

<主な材料・2人分>

刺身用ブリ（さく）	120g
カブ（中）	2個
水菜	2分の1把
ニンジン	少々
アサツキ	1本

<調味料 A>

バルサミコ酢	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
塩	小さじ 3分の1
粗びきこしょう	少々



<作り方>

- ① ブリはカルパッチョ用に薄く切る。
- ② カブは皮を厚めにむいて、半分切り 5mm の厚さに切る。塩（分量外）をふって、しばらく置く。しんなりとしたら水で洗い流し、ざるにあげて水気をとっておく。
- ③ 水菜は 3cm の長さに切り、ニンジンはごく細かい千切りにする。
- ④ アサツキは小口切りする。
- ⑤ ボウルに調味料 A を合わせる。
- ⑥ 皿にブリ、カブを交互に重ねて放射状に並べ、中央に③を盛る。
- ⑦ ブリとカブに⑤をかけ、④を散らして粗らびきこしょうをふる。

【エネルギー238kcal、タンパク質 13.9g、塩分 1.0g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵）