

魚料理

白身魚のカルパッチョ バルサミコニンニクソース

<主な材料・4人分>

白身魚刺身	200g
タマネギ	4分の1個
レモン	4分の1個
パプリカ赤・黄色	各8分の1個
水菜	8分の1束
バルサミコ酢	大さじ1
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ニンニク	2分の1かけ
塩・こしょう	少々



<作り方>

- ① タマネギは皮をむき、薄切りにする。水にさらす。ざるにあけ水気を切る。パプリカを薄切りにする。レモンは皮をよく洗い薄切りのいちよう切りにする。水菜は根元を切り、2、3cmのざく切りにする。
- ② エキストラバージンオリーブオイル、バルサミコ酢、しょうゆ、すりおろしたニンニクをボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調え、ソースを作る。
- ③ 器に白身魚の刺し身、タマネギ、パプリカ、水菜を盛り付ける。レモンを周りに飾る。
- ④ ソースを回しかける。

【エネルギー 104kcal 、タンパク質 10g、塩分 1.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)