

\* 寒ぶりと水菜のカルパッチョ

<主な材料・2人分>

刺身用ぶり（サク） 120g

ミニトマト 6個

水菜 1/2把

人参 少々

ブラックオリーブ 2個

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 1/3

醤油 少々

にんにく 1/2片

あらびきこしょう 少々



<作り方>

- ① 刺身用ぶり（サク）はカルパッチョ用に薄く切る。
- ② 水菜は3cmの長さに切り、人参はごく細かい千切りにする。  
ブラックオリーブは輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③ にんにくは皮をむいてボウルにすりおろし、調味料 A の他の材料と合わせておく。
- ④ 盛りつける皿にぶり放射状にならべて、ブラックオリーブを1枚ずつぶりの上  
のせる。
- ⑤ 中央に②を盛りつけ、ミニトマトを囲むように並べる。
- ⑥ ぶりによく混ぜ合わせた③をかけ、上からあらびきこしょうをふったら完成。

エネルギー 265kcal 蛋白質 15.0g 塩分 1.1g