

初鯉のたたきとグレープフルーツのサラダ

鯉などの青魚に含まれる EPA は、動脈硬化、脂質異常症、認知症などの予防や改善が期待されます。

<主な材料・2人分>

鯉のたたき	200g
グレープフルーツ	1個
新玉ねぎ	1/4個
ベビーリーフ	1袋
貝われ菜	1/2パック
生姜	1片
酢	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1/2
はちみつ	大さじ 1/2
黒こしょう	少々



<作り方>

- ① 生姜ドレッシングを作る。生姜はみじん切りにする。酢、醤油、オリーブオイル、はちみつ、黒こしょうを合わせ、全てボウルに入れ、ホイッパーで混ぜ合わせておく。
- ② 鯉は薄切りにする。グレープフルーツは皮をむき、薄い皮も取り除く。新玉ねぎはサラダ用に薄切りに切り、水にさらし、水気を切っておく。ベビーリーフは水にさらしてパリッとさせる。貝われ菜は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- ③ 新玉ねぎ、ベビーリーフ、貝われ菜を混ぜ合わせる。
- ④ 器に③、グレープフルーツ、鯉を盛り合わせる。上から①の生姜ドレッシングをかける。

エネルギー 230 kcal 蛋白質 26.3 g 塩分 1.2 g