

☆炙りホタテとトマトのカルパッチョ

【減塩レシピ】

香辛料や酢、柑橘類の果汁、香味野菜、ハーブ類といった塩分を含まず風味がアップする食材を使用することで、味付けにメリハリがつき薄味でも満足感が高まります。

<主な材料・4人分>

生食用ほたて(大) 8個

塩 少々

オリーブ油 大さじ1

トマト 1/4個

玉ねぎ 1/8個

ベビーリーフ 適量

ピンクペッパー 適量

A

オリーブ油・酢・レモン汁 各小さじ1

砂糖 小さじ1/2

塩 少々

あらびき黒こしょう 適量



<作り方>

- ① ボウルにほたてを入れ、塩とオリーブ油を全体にまぶす。
- ② 強火でよく熱したフライパンで表面と裏面を炙り、粗熱がとれたら厚みを半分に切る。
(中まで火を通さないように表面のみになるよう注意する)
- ③ トマトは7mmの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、しっかりと水気を切っておく。
- ④ ボウルにAを合わせてよく混ぜる。乳化したら、③を加えて混ぜる。
- ⑤ ほたてを炙った面が上になるように皿へ盛りつけ、④をかける。ベビーリーフを添え、ピンクペッパーを散らして完成。

エネルギー 105kcal 蛋白質 10.3g 塩分 0.3g