

## 鰹のかぼすカルパッチョ

鰹には吸収のよいヘム鉄、造血ビタミンと言われるビタミン B12 を含み、鉄欠乏性貧血の予防が期待できます。

### 【材料】 2 人分

鰹 160 g

かぼす 1/4 個

赤玉ねぎ 1/2 個

ベリーリーフ 適量

にんにく 1 かけ

オリーブオイル 小さじ 2

塩 少々



### 【作り方】

- ①赤玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。ざるにあけ水気を切っておく。
- ②にんにくは皮をむき、先端と根元を 1～2 mm 切り落とす。先端から爪楊枝で芯を押し出して取り除き、薄くスライスする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒める。きつね色になったら取り出す。フライパンに残ったオリーブオイルは冷ましておく。
- ④鰹を食べやすい厚さにそぎ切りにし、お皿に並べる。鰹に塩をかけ、にんにくを炒めたオリーブオイルをかける。
- ⑤炒めたにんにくを鰹にのせ、赤玉ねぎとベビーリーフを中央に盛る。かぼすのしぼり汁をかけたら完成。

1 人分

エネルギー 197 kcal 蛋白質 20.9 g 塩分 0.7 g