

鰯のかぼすカルパッチョ

鰯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

鰯 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鰯を食べやすい厚さにそぎ切りにし、お皿に並べる。鰯に塩をかけ、にんにくを炒めたオリーブオイルをかける。
- ⑤炒めたにんにくを鰯にのせ、赤玉ねぎとベリーリーフを中心盛る。かぼすのしづくをかけたら完成。

1人分

エネルギー 197 kcal 蛋白質 20.9 g 塩分 0.7 g