



カット野菜を使って、簡単おしゃれ☆
粒マスタードが入った調味料が鯛によく合います！

◆ 鯛のカルパッチョ

材料(2人分)

鯛 …………… 150g
カット野菜 …………… 適量

④

オリーブ油 …………… 大さじ2
レモン汁 …………… 小さじ1/2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
塩 …………… 少々
黒コショウ …………… 少々
粒マスタード …………… 少々

作り方

- 1 鯛の中骨を除き、薄くそぎ切りにする。
- 2 ボウルに④を入れ、よくかき混ぜておく。
- 3 お皿にカット野菜を盛り付け、その上に鯛を重ならないように並べ、上から**2**の合わせ調味料を回しかける。

1人分あたり栄養価
エネルギー228kcal 塩分0.4g