



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ナッツを料理していただきます!  
あい み だい  
**愛海鯛とナッツの香ばしカルパッチョ**



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>165kcal</b> | 食塩相当量<br><b>0.4g</b> | 調理時間<br><b>約10分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 愛海鯛(刺身用) …… 100g  
有馬芳香堂 食塩無添加  
ハイクオリティナッツ …… 20g  
ブロッコリースプラウト …… 1/2パック  
ミニトマト …… 2個  
A ごま油 …… 大さじ1/2  
 ぼん酢しょうゆ …… 大さじ1/2

### ■作り方

- ①ブロッコリースプラウトは根元を切り、流水で洗い、ミニトマトは4等分に切る
- ②ハイクオリティナッツは細かくきざみ、鯛はそぎ切りにする
- ③Aは混ぜ合わせておく
- ④器に②の鯛を盛り付け、①を飾り、②のハイクオリティナッツを散らす
- ⑤食べる直前に③をかける

cooking memo