



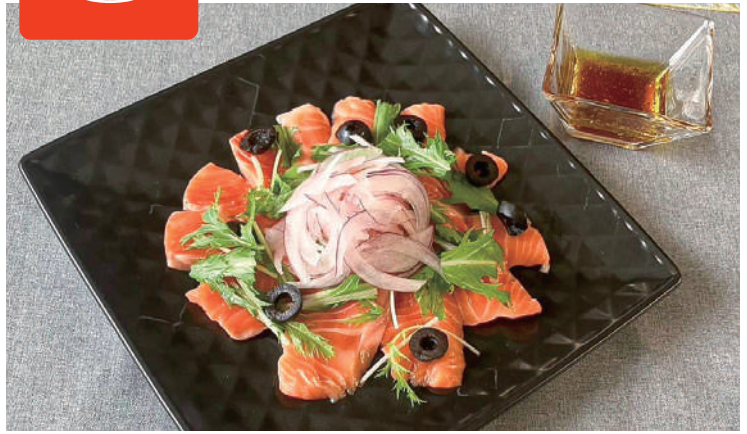
おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



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



簡単パーティーメニュー サーモンのカルパッチョ



一人あたりのエネルギー 146kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

サーモン(刺身用短冊)	200g
紫玉ねぎ	20g
レモン汁	少々
水菜	10g
ブラックオリーブ(スライス)	10g
A	
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	少々
粗挽き黒こしょう	少々

■作り方

- ①玉ねぎはスライスし、レモン汁を混ぜた冷水にさらす
- ②サーモンは薄くスライスする
- ③水菜は食べやすい大きさに切る
- ④器に②を並べ、③、①の順にのせる
- ⑤④にオリーブを散らし、混ぜ合わせたAを回しかけ、黒こしょうをかける

cooking memo