



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.



来年のお正月は手作り洋風おせちで!

鯛のカルパッチョ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
67kcal	0.5g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

鯛(刺身).....	12切	
塩.....	少々	
ブロッコリースプラウト.....	50g	
ミニトマト.....	2個	
A	レモン果汁.....	大さじ1
	オリーブオイル.....	小さじ1
	粗挽き黒こしょう.....	少々
	はちみつ.....	小さじ1
	塩.....	小さじ1/4
	酢.....	小さじ1

■作り方

- ① 鯛に塩をふり、水分が出てきたら軽く拭き取る
- ② Aの材料を合わせておく
- ③ ブロッコリースプラウトを①で巻き皿に盛り付け、②を回しかける
- ④ ミニトマトを半分に切り、③に添える

cooking memo