



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.



おしゃれな簡単クリスマス サーモンとアボカドのカルパッチョ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
289kcal	0.8g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

サーモン(刺身).....	150g	
アボカド.....	1/2個	
ブロッコリースプラウト.....	適量	
パプリカ(黄).....	1/8個	
A	オリーブオイル.....	大さじ1
	レモン汁.....	小さじ1
	しょうゆ.....	小さじ1/4
	塩.....	小さじ1/4
	こしょう.....	少々
	砂糖.....	少々

■作り方

- ①アボカドは皮を剥き、5mm幅の薄切りにする
- ②サーモンは削ぎ切りにする
- ③器に①と②を交互に円を描くように並べ、中心にブロッコリースプラウトを盛る
- ④パプリカは星形に抜き、飾るように散らす
- ⑤Aを混ぜ合わせ、④に回しかける

cooking memo