



すずきと水菜のカルパッチョ

あっさりした食材に濃厚なドレッシングが
たまらない。やみつきになる味です。



カロリー
244 kcal
(1人分)

調理
時間
約15分

材 料 (4人分)

すずき(刺身用) 250g
水菜…………… 100g
赤パプリカ…………… 1/2個
アーモンド…………… 20g

ドレッシング

エクストラバージン
オリーブオイル
…………… 大さじ3
酢…………… 大さじ2
しょうゆ 大さじ2

作り方

1

すずきを斜めに薄く削ぎ切りにする。水菜を3cm幅、赤パプリカを細切りにし、水にさらしてから水気をしっかりきる。



2

アーモンドを食品用保存袋に入れ、麺棒で叩いて粗く砕く。
※ビニール袋は破れやすいので避けましょう。



3

皿に水菜、赤パプリカ、すずきを盛り2を散らす。食べる直前にドレッシングを良くかき混ぜ、かける。



栄養価

赤パプリカはビタミンCを豊富に含み、緑ピーマン、黄パプリカと比べても栄養価が高いです。肉厚で甘みがあり苦味が少ないので、生食に適しています。

ワンポイントアドバイス

- すずきが手に入らない場合は、平目や鯛など他の白身魚や帆立貝で代用してもおいしいです。
- アーモンドをトッピングとしてふりかけることで、カリッとした食感と香ばしい風味が楽しめ、見た目にもオシャレになります。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。