

〈イチゴ〉

『イチゴと鯛のカルパッチョ』

☆甘酸っぱいイチゴをベビーリーフや鯛と一緒に色鮮やかに仕上げました。☆

《1人分のエネルギー量 113 kcal》

◎材料と分量 (2 人分)

・イチゴ	/ 60 g	・	白ワインビネガー	/ 5 g
・鯛(刺身用)	/ 80 g	・	はちみつ	/ 5 g
・塩・こしょう	/ 少々	・A	レモン汁	/ 5 g
・ベビーリーフ	/ 15 g	・	塩	/ 1 g
・オリーブオイル	/ 8 g	・	粗挽きこしょう	/ 少々

◎作り方

- ① イチゴは縦にスライスしておく。鯛は薄切りにし、塩、こしょうを振っておく。ベビーリーフは洗って冷水につけてパリッとさせる。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、オリーブオイルを少しずつ加えてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ 大皿にベビーリーフと鯛を盛りつけ、ドレッシングを回しかけ、スライスしたイチゴを飾る。

