

アイSprantとサーモンのカルパッチョ

プチプチした食感に、ほんのり塩味がする
珍しい野菜「アイSprant」を
カルパッチョにしました。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

アイスプラントとサーモンのカルパッチョ



材料(2人分)

- アイスプラント…100g
- サーモン(刺身用 柵)…140g
- (A)•オリーブオイル…大さじ1+1/3
 - レモン汁…小さじ2
 - 塩…ひとつまみ
 - ブラックペッパー…少々

作り方

- ① アイスプラントは、茎がついたまま洗い、ざるにあげて水切りする。食べやすい大きさにカットし、皿に盛りつける。
- ② サーモンは薄切りにして①の上に盛り付ける。
- ③ (A)を合わせてソースを作り、②の上にかける。