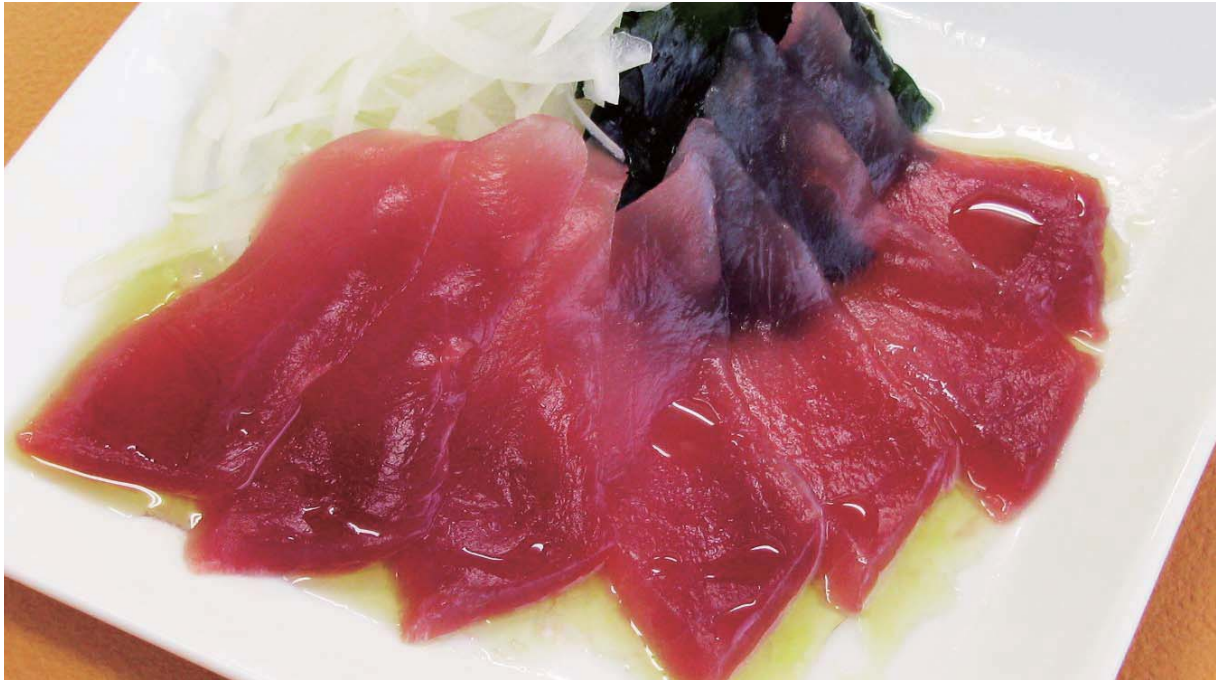


まぐろのカルパッチョ風



ポイント

- ・まぐろを薄く切り、平たく盛り付けることで、満足感が得られます。
- ・醤油ではなくドレッシングにすることで、食塩摂取量を抑えられます。

材料（1人前）

まぐろ(刺身用)	60g
たまねぎ	30g
わかめ(水で戻す)	20g
オリーブ油	小さじ1と1/2 (6g)
レモン果汁	小さじ1/2 (3g)
おろしにんにく	1g
塩	少々 (0.5g)
こしょう	少々

A

栄養価

エネルギー	144 kcal	たんぱく質	16.5 g
カリウム	314 mg	食塩相当量	0.7 g
リン	179 mg	水分	91.4g

作り方

- ① まぐろは薄いそぎ切りにする。
- ② たまねぎは薄切りにし水にさらす。
- ③ A の調味料を合わせる。
- ④ 器に②、わかめを盛り、①を並べる。
- ⑤ 頂く直前に③をかける。

お料理メモ

～カルパッチョとは～

もともとは生の牛肉を薄く切り、オリーブ油やレモン汁をかけるイタリア料理。日本では生の魚介類を使うことが多い。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。