

鯛のカルパッチョ ～エネルギー補給レシピ～



■材料【1人分】

減塩げんたぼん酢	5g	サニーレタス	15g
酢	2g	玉ねぎ	20g
塩	0.2g	はつか大根	5g
粗びき黒こしょう	少々	鯛(刺身用)	40g
マクトンオイル	8g		

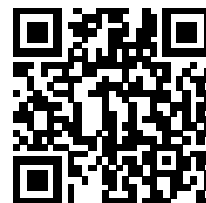
■作り方

- ①減塩げんたぼん酢、酢、塩、粗びき黒こしょうを混ぜ合わせ、マクトンオイルを加えて混ぜる。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、はつか大根は薄切りにし、玉ねぎは水にさらす。
- ③器に②のサニーレタスと玉ねぎ、鯛を盛り付け、②のはつか大根を飾り、①をかける。

■使用製品



減塩げんたぼん酢



マクトンオイル



栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
137	9.0	10.4	3.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
182	300	118	0.5

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算