**お刺身カルパッチョ**

もともとカルパッチョとは牛の生肉をいただくイタリア料理。

お刺身を洋皿に並べて、ドレッシングをかけるだけで、イタリアンな雰囲気満点です。

生野菜を一緒に盛りつけて、サラダ感覚で。

お刺身は盛り合わせにすると、DHA、EPAのほか、

いろいろな種類のアミノ酸やミネラルも摂取できます。

【材料】（2人分）

お刺身盛り合わせ（あじ、いわし、鯛、まぐろ、サーモンなど）2人分・約250ｇ

ハーブミックス　　　　　　1袋

ラディッシュ　　　　　　　2個

＊ドレッシング

┏しょうゆ　　　　　　　　小さじ2

酢　　　　　　　　　　　小さじ2

砂糖　　　　　　　　　　小さじ1/2

オリーブオイル　　　　　小さじ2

┗塩・こしょう　　　　　　各少々

【下準備】

1. ラディッシュは葉を切り落とし、葉はざく切り、根は薄切りにする。
2. ドレッシングの材料を混ぜる。

【作り方】

1. 器のまわりにお刺身を彩りよく並べ、まんなかにハーブミックス、ラディッシュの葉、根をのせる。
2. 食べる直前にドレッシングをかける。

◆1人分･･･エネルギー241kcal、たんぱく質27.9ｇ、脂質12.1ｇ、炭水化物2.5ｇ、食物繊維0.4g、塩分1.6ｇ