

新玉ねぎと鯛のカルパッチョ



《材料》 2人前

鯛の刺身	6切れ
新玉ねぎ	1/4個
好みの野菜（ベビーリーフ・サニーレタスなど）	1/2袋

（ドレッシングの材料A）

オリーブ油	大さじ3
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
ニンニク（チューブ）	1cm
塩・コショウ	少々

《下準備》

- ① ドレッシングの材料Aを混ぜておく。
- ② 新玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。

《作り方》

1. ②の新玉ねぎの水気を切る。
2. ボウルに鯛と1.の新玉ねぎを入れる。
3. 2のボウルに①のドレッシングを入れて和える。
4. ドレッシングで和えた鯛と野菜を盛り付ける。

ワンポイント

- ・ 新玉ねぎは、水分が豊富でやわらかく、甘味が強いいため生で食べるのに向いています。
- ・ 新玉ねぎは消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにする働きや、血液をサラサラにする働きがあるとされています。