

🍷 ほたてのカルパッチョ

おすすめレシピ



材料(2人前) 🔥 121kcal 🕒 15分

ほたて貝柱(刺身用)	6個
紫たまねぎ	1/8個
にんじん	3cm分
ベビーリーフ	適量
ミニトマト	2個
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2
白ワインビネガー	大さじ1/2

※エネルギーは1人前の値です。

- 1 ほたて貝柱は3~4mmの薄切りにする。
ベビーリーフは洗って水にさらしておく。紫たまねぎは薄切り、にんじんは細いせん切りにして水にさらす。ミニトマトはへたを取り、4等分のくし形切りにする。
- 2 ベビーリーフ、紫たまねぎ、にんじんをザルにあげて水気をきり、皿に薄く敷き、塩、こしょうをふる。
- 3 1のほたてを3の皿に盛り付け、塩、こしょうをふる。ミニトマトを飾り、最後にオリーブ油と白ワインビネガーを回しかける。