



①④をボウルに入れ、よく混ぜてドレッシングにします。



②鯛の刺身を皿に並べ、軽く塩(0.1g)を振ります。たこ、トマト、ベビーリーフ、二十日大根など並べます。

③食べる時①のドレッシングをまんべんなくかけ、全体に広げます。(ドレッシング1/3量程度使用)

鯛のカルパッチョ カルピスドレッシング

材料(2人分)

- A
- カルピス(原液)…大さじ1
 - 粒マスタード…大さじ1
 - レモン汁…大さじ1
 - オリーブオイル…大さじ2
 - 塩…少々(0.6g)
 - パセリ みじん切り…大さじ1
 - 鯛…100g 刺身又は5枚卸しにした物1枚
 - 塩…少々
 - ポイルたこ刺身…80g
 - ベビーリーフ、二十日大根、トマト又はミニトマト…適量

※付合わせの栄養量は含まれません。



栄養量	・ エネルギー……………145kcal	・ 脂 質……………7.6g	・ 食塩相当量……………0.5g
	・ たんぱく質……………19.2g	・ 炭水化物……………0.9g	

★このドレッシングは何にでも合うので残ったら冷蔵庫で保存して、好みのサラダに使用してください。