

## DHAのパワーたっぷり！ 鮭のカルパッチョ



### 作り方

- 鮭のサクに赤ワイン・しょうゆをなじませて10分ほど置く。これに塩・こしょうして、アーモンド粉を全体につける。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①の表面を手早く焼き、冷蔵庫で冷やして薄切りにする。
- Aをみじん切りにして、Bを加え、ホイップした生クリームと合わせる。
- ②を皿に盛り、③のソースと食べやすい大きさに切った野菜類を添える。

材料(2人分)	分量	
鮭(中トロサク)	180g	
赤ワイン	大さじ3	
しょうゆ	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
アーモンド粉	適宜	
オリーブオイル	少々	
A	ゆで卵	1個
	ピクルス	20g
	パセリ	少々
B	レモン汁	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々
生クリーム	40ml	
ルッコラ・チコリー	適宜	

商品に関するお問い合わせ・電話でのご注文

0120-333-310

オンラインショップに関するお問い合わせ

0120-857-310

サントリーウエルネスオンライン

<http://www.suntory-kenko.com/>

受付時間

9:00~20:00

年末年始を除く毎日

お客様とのお電話の内容は、お話の内容確認や、お客様により一層ご満足いただけるよう、  
応対品質の向上を目指し、録音させていただいております。