

ホタテのカルパッチョ

<栄養量>

エネルギー	50kcal
蛋白質	5.5g
カリウム	142mg
リン	80mg
食塩相当量	0.4g



<材料>

ほたて(刺身用)	30g
かいわれ	2g
ラディッシュ	2g
オリーブ油	2g(小 1/2)
レモン果汁	2.5g(小 1/2)
塩	0.3g(小 3/10)
こしょう	0.1g

<作り方>

1. ほたては薄く切る。
2. 薄く切って水さらしたラディッシュとかいわれを1の上に盛り付ける。
3. 調味料を合わせ、2にかける。

★ホタテはリンもカリウムも多く含まれるため、食べ過ぎに注意しましょう