ホタテのカルパッチョ

＜栄養量＞

エネルギー	54kcal
蛋白質	5.7g
カリウム	183mg
リン	85mg
食塩相当量	0.3g

＜材料＞

ほたて刺身用	30g	
たまねぎ	5g	
かいわれだいこん	2g	
ミニトマト	15g	
オリーブ油	2g	(小 1/2)
レモン汁	2.5g	(小 1/2)
塩	0.2g	(ミニ 1/5)
黒こしょう	0.1g	

＜作り方＞

1. ほたては薄く切る。ミニトマトは 1/4 に切る。

2.かいわれ、千切りにしたたまねぎを水さらしにする。

3.1.2 を盛り付け、合わせた調味料をかける。

★ホタテはリンもカリウムも多く含まれます。食べる量に注意しましょう。

偕行会　管理栄養士