



2021年9月

## ホタテのカルパッチョ（材料: 2人前）【CAND キッチン No.41】



### ～材料～

ホタテの貝柱（刺身用）	: 80 g
海老	: 60 g
冬瓜	: 70 g
ミニトマト	: 4 個
乾燥パセリ	: 少々

### ～材料（フレンチドレッシング）～

オリーブ油	: 100 cc
酢	: 50 cc
塩	: 小さじ 1/2
砂糖	: 小さじ 1
黒コショウ	: 少々

### ～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 118 kcal
たんぱく質	: 12.8 g
脂質	: 12.3 g
炭水化物	: 5.7 g
食塩相当量	: 0.4 g

### ～手順～

1. ホタテの貝柱は繊維に垂直に2等分します。
2. 冬瓜は皮をむき、2mm間隔でスライス、ミニトマトは2等分、エビは殻をむき、背ワタを取り除いておく。
3. 2の海老は、沸騰した塩水でボイルした後、冷蔵庫等で冷やしておく。
4. 写真のように盛りつけ、フレンチドレッシングをかけ、最後にパセリを軽く振って出来上がり!!

### ～手順（フレンチドレッシング）～

1. ボウルで酢、塩、砂糖、黒コショウを混ぜ合わせる。
2. オリーブ油を少しずつ加え、しっかりと攪拌して、完成!!