



サーモンのカルパッチョサラダ

栄養士コメント

カルパッチョのサラダにりんごを合わせることで味を整えました。サーモンは角切りにしてサラダと和えてもよいでしょう。

作り方

：水菜は3cmの長さに切り水に浸ける。りんごは皮ごと細切りにする。

：オリーブオイル、レモン、粒マスタード、黒こしょうをよく混ぜドレッシングを作る。

：水気を切った水菜とりんご、クルミをボールに入れ、のドレッシングをかけて和える。

：サーモンは冊ごとフライパンで表面を焼く。薄くそぎ切りする。

：お皿にのサラダ、サーモンを並べて盛りつける。



成分値 (1人分)

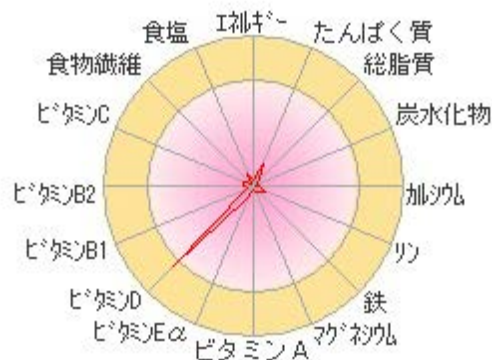
摂取値 単位

1. エネルギー	88 kcal
2. たんぱく質	9.2 g
3. 総脂質	3.8 g
4. 炭水化物	4.0 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	107 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	15 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	12.8 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭-----	40	g
2. 水菜-----	10	g
3. りんご-----	20	g
4. くるみ・いり-----		少々
1こ程度。手で細かく砕く。		
5. オリーブ油-----	1/2	小サジ
6. レモン(果汁)-----	1/2	小サジ
7. 粒マスタード-----	1/4	小サジ
8. 黒こしょう-----		少々



(黄色い枠内は範囲内です)