

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 189

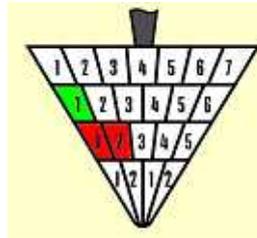
## ひらめと長ねぎの カルパッチョ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜 1つ  
主菜 2つ



エネルギー	123 kcal
タンパク質	10.7g
脂質	7.1g
塩分	0.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

ひらめ(刺身用柵)...	100g
長ねぎ...	1/4本
トマト...	60g
レタス...	3枚
水菜...	20g
オリーブ油...	大さじ1
レモン汁...	1/4個分
塩...	少々
粗挽きこしょう...	少々



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

・ひらめの代わりに、スモークサーモン、帆立貝の水煮、かつお、イカなどを使うこともできます。

\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

・ひらめは「青森県の魚」にも指定されており、青森ではなじみの深い魚です。高たんぱくで低カロリーな上、カリウムなども含み、栄養面でも優れているのが特徴です。

・ムニエルやバター焼きにも向いています。



### 作り方

長ねぎは3cm長さにし、縦に切れ目を1本入れ、中の芯を除いて白い部分だけをせん切りにして冷水に放す。

トマトは薄切り、レタスは一口大にちぎる。

ひらめは薄いそぎ切りにして皿に並べ、水気をきった野菜を盛り付け、オリーブ油、レモン汁、粗挽きこしょうを振り掛ける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。