

中性脂肪が気になる方へ

# 野菜とキノコとサーモンの カルパッチョ風



## 材料 (2人分)

所要時間 10分  
費用目安 200円前後

きゅうり 小1本 (約80g)  
トマト 小1個 (約140g)  
しめじ 50g  
サーモン 60g

オリーブオイル 小さじ2  
ポン酢 小さじ4

## 作り方

- ①きゅうりは下処理をして2mm程度の厚さで半月切りにしよく水を絞る
- ②しめじはゆでてよく水を絞り、トマトは1cm角のサイコロ状に切る
- ③サーモンも小さく切っておき、①②で準備した食材とボウルで合わせる
- ④小さい容器にオリーブオイル、ポン酢、塩、こしょうを入れよく混ぜる
- ⑤③で合わせた食材に④のドレッシングをかけよく混ぜる

(1人分)

エネルギー 133kcal

脂質 8.5g

炭水化物 6.7g

食塩相当量 0.8g

## ポイント・アドバイス

普段味が濃い目のものになれているかたはキュウリは薄く、トマトは小さく切ると味がなじみやすいです。

ドレッシングは食材と和えることで、味がしっかりとつきます。より味をなじませたい場合は、ドレッシングと和えてから冷蔵庫で少し時間を置くのがおすすめ！その際は、サーモンはお皿に盛る直前で和えましょう！

中性脂肪が高い方は特に、野菜をしっかりと食べ、食事をとり過ぎないようにすることが重要です！普段野菜を食べる習慣がない方も、サーモンと一緒に和えることやオリーブオイルで風味が豊かになることで食べやすくなると思います。ぜひ試してみてください♪