

骨に必要なビタミンDを手軽にヘルシーに♪
サーモンとアボカドのカルパッチョ



- 【材料】2人分**
スモークサーモン…6枚
スプラウト…適量
アボカド…1/2個
オリーブオイル…大さじ1/2
レモン汁(市販)…大さじ1/2
黒こしょう…お好み

【作り方】

- ①スモークサーモンは食べやすい大きさに切っておく。
- ②アボカドは種を除いて薄切りにする。
- ③お皿に①②を並べ、スプラウトをのせる。
オリーブオイルとレモン汁をかけて完成！

※スモークサーモンの塩分と香りを生かして余計な調味料を使わずに、美味しく召し上がれます

エネルギー176kcal 塩分1.7g