

【第48回／平成27年3月】

## ホタテのカルパッチョ を紹介します。

---

玉ねぎはビタミンやミネラルの含有量が比較的少ない野菜ですが、“硫化アリル”という栄養成分を多く含んでいます。

硫化アリルは、玉ねぎ独特の辛み成分であり、消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにし、血液をサラサラにする働きもあります。

今月は、新玉ねぎを使った料理の紹介です。

新玉ねぎは水分が多く、実が柔らかいのが特徴です。

また、辛みが少なく長時間水にさらす必要がないので、栄養成分の流失を少なくし効率よく摂取出来ます。

新玉ねぎが出回る時期は短いので、ぜひお試しください。



# ホタテのカルパッチョ

## 材 料(4人分)

・ほたて	200 g	A	レモン汁	大さじ1
・玉ねぎ	150 g		粒マスタード	大さじ1
・トマト	1個		オリーブ油	大さじ2
・サニーレタス	40 g		塩	小さじ1/2
・貝割れ菜	1/2 ケース		コショウ	少々

## ＝作り方＝

1. ほたては洗って、3～4等分の輪切りにする。
2. 玉ねぎはせん切りにする。  
サニーレタスは食べやすいようにちぎっておく。  
トマトは薄切りにし、貝割れ菜は根を切り落とし洗っておく。
3. Aの調味料を混ぜ、マスタードソースを作る。
4. 器に盛り、マスタードソースをかけていただく。

## ※ 栄養成分 ※

カロリー	126 kcal
タンパク質	8.0 g
脂質	7.3 g
炭水化物	7.0 g
カルシウム	36 mg
塩分	1.2 g
食物繊維	1.3 g