

◎メニュー名：ほたてのトマトカルパッチョ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：132kcal(1人分) | 食塩相当量：0.6g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

オリーブ油	オレイン酸	アミロイドβの蓄積を防ぐ	・・・認知症予防
トマト	リコピン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ほたて	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ほたて (刺身用)	8個
トマト	1/4個 (50g)
玉ねぎ	20g
=A=	
オリーブ油・酢・レモンの搾り汁	各小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩・黒こしょう	各少々
セルフィーユ	(お好みで) 適量



作り方

①ほたては大きい場合、厚みを半分に切る。トマトは7～8mmの角切り。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてからしっかりと水気を切る。
②ボウルにAをあわせてよく混ぜる。乳化したら、①のトマト・玉ねぎを加えて混ぜる。
③皿にほたてを並べて盛りつけ、③をかける。お好みでセルフィーユを飾る。

パーフェクトレシピポイント

トマトに含まれるリコピンは脂溶性のため油脂類と合わせて摂ることで、吸収率が高まります。
今回はオリーブ油を使ったマリネソースにトマトを合わせることで、リコピン×油を合わせてとれる1品になっています。