

◎メニュー名：ほたてのカルパッチョ ～にぎり酢ジュレ添え～

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（ジュレを固める時間は除く）	分量目安:2人分	エネルギー：142kcal(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

パプリカ	β-カロテン	脳の老化防止	・・・認知症予防
紫玉ねぎ	食物繊維	血中コレステロール低下	・・・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）
ほたて貝柱（刺身用）	100g
ブロッコリースプラウト	20g
紫玉ねぎ	1/8個（15g）
パプリカ（赤・黄）	各15g
きゅうり	10g
= A =	
にんにく	1かけ（6g）
オリーブ油	大さじ 1
塩・こしょう	各少々
* にぎり酢ジュレ *	
『免疫ケアにぎり酢』	大さじ2
水	大さじ2
砂糖	小さじ2
粉ゼラチン	小さじ1



作り方

①ほたては洗ってキッチンペーパーで水気を拭き取り、薄い削ぎ切り。ブロッコリースプラウトは根元を切る。紫玉ねぎは繊維に沿った薄切りにし、水にさらしてから水気を絞る。
パプリカ・きゅうりはあられ切り。Aは、にんにくをすりおろして混ぜあわせておく。
②耐熱容器に粉ゼラチン・水をあわせてざっと混ぜ、電子レンジ（600W）で20秒位加熱する。にぎり酢・砂糖を加えて混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間位冷やしておく。（にぎり酢ジュレ）
③皿にほたてを円を描くように重ねて並べ、中央にブロッコリースプラウト、紫玉ねぎを盛りつける。Aを回しかけ、フォークなどで粗く崩した②を全体にトッピングし、パプリカ・きゅうりを散らす。

パーフェクトレシピポイント

フルーティーな、にぎり酢を使った「ほたてのカルパッチョ」です。にぎり酢には免疫力向上や腸内環境の改善にも良い酢酸菌が豊富に含まれています。また、お酢の主成分である酢酸は内臓脂肪減少に役立ちます。ビタミンCとβ-カロテンを含むパプリカは抗酸化作用が高く、細胞を強くする良質なたんぱく質のほたてと組み合わせることで、免疫力がアップします。またパプリカに含まれる
ビタミンEは油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。にぎり酢はジュレ状にしてトッピングすることで、味が絡みやすくなり、見た目も映える仕上がりに。