



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 39

とよあけ健康21計画

サーモンカルパッチョ

野菜1人
365g



★材料(2人分)★

- ・キャベツ 12枚
- ・ピーマン 2個
- ・ミニトマト 6個
- ・塩こんぶ 大さじ2
- ・スモークサーモン 8切

◆ポイント

スモークサーモンの代わりに
生ハムでもおいしいです！

★作り方★

- ①キャベツは一口大に手でちぎり、電子レンジ“強”で3分加熱する。
- ②ピーマンも一口大に切る。(電子レンジにかけると食べやすい)
- ③キャベツ・ピーマン・トマトを塩こんぶで混ぜ合わせる。
- ④全体がしんなりしたら、スモークサーモンを上にも並べて完成。

【①個人部門 考案:福井雅子さん(三崎町)】