



きくらげソテーとサーモンの カルパッチョ風

【分量】

2人分

【材料】

きくらげ：80g

※乾燥きくらげの場合は8g(もどり率10倍)

塩：少々

オリーブオイル：小さじ1

サーモン(刺身用)：80g

ベビーリーフ：適量(A)

バルサミコ酢：小さじ1(A)

塩：小さじ1/3(A)

粗びき黒こしょう：少々(A)

オリーブオイル：大さじ1/2

【作り方】

①きくらげは食べやすい大きさに切る。サーモンはひと口大のそぎ切りにする。

②フライパンにオリーブオイルをひき中火にかき、きくらげを焼く。全体に油がまわったら塩をふり、皿に取り出し粗熱をとる。

③皿にきくらげとサーモンを交互に並べ、ベビーリーフを飾る。合わせた(A)をかける。

黒とピンク、色鮮やかなカルパッチョは見た目も美味しい一品。きくらげで鉄とコラーゲンを補給でき、血色の良いイキイキとした肌への近道に。サーモンのピンク色は抗酸化作用のあるアスタキサンチン。女性に嬉しいアンチエイジング効果が期待できます。