



# イワシのカルパッチョ

旬のイワシは脂が乗っていて、血液をサラサラにするDHA、EPAが多く含まれています。また、カルシウムも豊富で、その吸収を助けるビタミンDも含まれている理想的な食材です。お刺身や煮魚として食べることも多いですが、洋風カルパッチョにすれば、華やかな前菜に。

## 【材料】 (2人分)

イワシの刺身	2~3尾分
パプリカ	1/8 個
タマネギ	1/8 個
レモン	1/4 個
オリーブオイル	大さじ2
ジェノベーゼソース	大さじ1
塩	適量
ディル	適量

## 【作り方】

1. イワシの刺身を1口大の大きさに削いで皿に並べる。
2. パプリカとタマネギをみじん切りにする。
3. レモンの半分は薄い櫛形に切り、残りは絞っておく。
4. 1に2とレモンを飾り、レモン汁をかける。
5. オリーブオイルをまわしかけ、ジェノベーゼソースを少しずつ数カ所にかける。
6. 全体に軽く塩をふり、ディルを飾る。