

カンパチバーガー



 **調理時間** 約 15 分



材料 (2 個分)

カンパチ (切り身)	1 切れ(100g)
ハウス 香りソルト<イタリアンハーブミックス>	小さじ 1
オリーブ油	小さじ 1

ホットドッグパン	2 本
レタス (ちぎる)	適宜
きゅうり (薄切り)	適宜
トマト (一口大に切る)	適宜



作り方

- ① カンパチに香りソルトを振る。フライパンにオリーブ油を熱し、焼く。半分に切るか、軽くほぐす。
- ② パンに切れ目を入れて、レタス、きゅうり、トマト、①のカンパチをはさむ。

ワンポイントメモ

- * カンパチはグリルで焼いてもよい。
- * トルコのイスタンブールの名物料理「さばバーガー」をヒントにカンパチで作ってみました。



- 調理時間 20分
 - エネルギー 267kcal
 - 食塩相当量 0.2g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分です

かんぱちのカルパッチョ

● 材料 (1人分)			
材料	分量	材料	分量
バルサミコ®	30ml		
にんにく	5g		
エクストラバージン オリーブオイル	10g		
かんぱち (切り身)	100g		
ミニトマト	30g		
水菜	2g		
白髪ねぎ	2g		

● 作り方

[1] 「バルサミコ」にみじん切りにしたにんにくを入れて半量になるまで煮詰め、オリーブオイルと合わせる。

[2] 皿に薄くそぎ切りしたかんぱちを並べ、[1]のソースをぬり、輪切りにしたミニトマト、小口切りにした水菜、白髪ねぎを飾る。