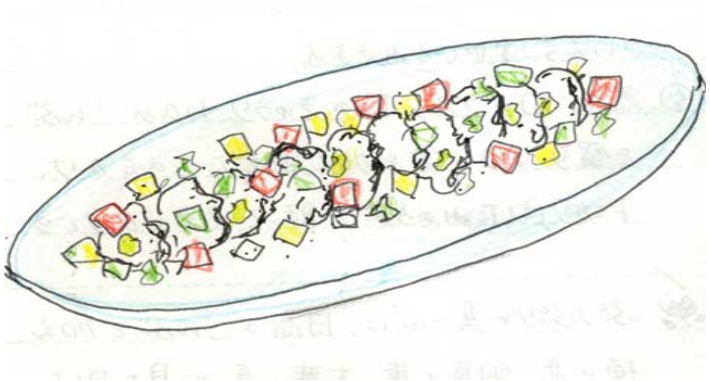
５．その他（１１品）

⑧真つぶのカラフルカルパッチョ　（作成者：北広島市）



【材料：４人分】

真つぶ	４個	レモン汁	適量
ピーマン	1/2個	わさび	適量
パプリカ(赤、黄)	各1/4個	塩	少量
トマト	1/4個	コショウ	少量
刻み昆布	10 g	バジル	少量
にんにく	1/2片		
オリーブオイル	適量		

1. 真つぶは下処理した後、塩水でさっと洗い、2～3ミリに薄く切る。
2. ピーマン、パプリカ、トマトは5ミリ角に切り、昆布は水に戻して水気を切る。にんにくはすりおろす。
3. 皿に【1】の真つぶを並べ、【2】の野菜と昆布を散らし、わさびをところどころにのせ、オリーブオイル、レモン汁、にんにく、塩、こしょうをさっと混ぜ合わせて、上からかけて、仕上げにちぎったバジルを散らして出来上がりです。

【ワンポイント】
こんぶとわさびを加えた和風カルパッチョは、サラダ感覚で、大人にも子供にも好評です。赤、黄、青と彩りも良く、真つぶのこりこりの食感と味が活きています。