



白身魚のカルパッチョ

～パクチーソース～

パクチーには体内の重金属を遊離させる働きがあり、玉ねぎやニンニクなどと摂取することで、体外に排出させるデトックス作用があります。また、アマニオイルには炎症を抑えたり、動脈硬化・血栓の予防などの働きがある必須脂肪酸が豊富に含まれています。



アンチエイジング食材

パクチー アマニオイル

<作り方>

- 1 ソース用のパクチーを微塵切りにし、レモンの搾り汁、ナンプラー、小口切りにした青唐辛子、塩、すりおろしニンニク、アマニオイルと混ぜる。
- 2 白身魚は薄くスライスし、お皿に盛り付ける。
- 3 薄くスライスした紫玉ねぎ、小さく切ったマンゴー、ピンクペッパー、パクチーを白身魚に乗せる。
- 4 塩で味を整え、アマニオイルをかける。



トレイ Tsunagu

<材料> 2人分

■ソース		白身魚	
パクチー	1束	白身魚	1冊
レモン	1/2個	紫玉ねぎ	適量
ナンプラー	大さじ1	マンゴー	適量
青唐辛子	1本	ピンクペッパー	小さじ1/2
塩	少々	パクチー	適量
ニンニク	1片	塩	適量
アマニオイル	大さじ1	アマニオイル	適量