

もっと

からだにイイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

あじパッチョ

【材料（2人分）】

- あじ（生食用） 160g
- カイワレ大根 1パック
- ミニトマト(黄色) 3個
- 生姜 5g
- A)【日清オイリオ】
アマニ油フレッシュキープボトル 小さじ2
- A)【キッコーマン】
いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ
大さじ1
- A)わさび 小さじ1/4
- A)塩 少々
- 【ポッカサッポロ】ポッカレモン100 適量

油やレモンの利用で
減塩しながら満足メニュー

【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	128kcal
たんぱく質	16.6g
食塩相当量	0.5g



【作り方】

- ① ミニトマトを半分の大きさ、生姜を千切りにする。
- ② あじを食べやすい大きさに切り、皿に円形に並べる。
- ③ A)の調味料を混ぜておく。
- ④ カイワレ大根、ミニトマトを中央に盛り付け、生姜をその上に乗せる。
- ⑤ 全体にレモン汁をふる。
- ⑥ 混ぜ合わせたA)を回しかける。

使用商品

