KARUSHIOH PROJECT

Полезно и вкусно

Kaneta·Two One + King-jyozo + Karushio®

Photo: Sachie Watanabe
Design: Mitsuru Hattori

Орехи придают блюду особый вкус♪ Салат карусио

国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

Идеи от диетолога отдела по развитию проекта Карусио
Рецепты с использованием лицензионных продуктов Карусио

Ингредиенты (1 порция)

репчатый лук	50гр
сельдерей	50гр
грецкие орехи	12гр
розовый горошковый перец	1гр
майонез (1 чайная ложка)	5гр
Скумбрия карусио с пониженным содержанием соли (30%)	10гр
Соус «Yuzu ponzu» из цитрусовых юдзу без сахара с низким содержанием соли («Hinode»)	5гр

В блюде используются лицензионные продукты Карусио

Скумбрия карусио с 30% пониженным содержанием соли

Соус «Yuzu ponzu» из цитрусовых юдзу без сахара с низким содержанием соли («Hinode»)

соли снижено на 46% содержание соли в сравнении с рыбной стружкой, реализуемой в торговых сетях, снижено на 46%

соли снижено на 30% содержание соли по сравнению с данными о пищевой ценности, указываемыми в таблице пищевых ингредиентов соуса, снижено на 30%.

Пошаговый рецепт

1. **Репчатый лук** порезать тонкими ломтиками и испечь в микроволновой печи при 600 Вт (**1 мин.**)
2. Стебель **сельдерея** нарезать тонкими ломтиками наискосок, листья нарезать мелко.
3. **Грецкие орехи** слегка прижарить и покрошить.
4. Смешать **майонез** и соус «Yuzu ponzu».
5. Смешать **репчатый** лук, **сельдерей** и **4**, добавить **орехи**.
6. Добавить скумбрию карусио и заправить салат.
7. Выложить салат на блюдо и украсить сверху **розовым горошковым перцем**.

※ Сельдерей можно заменить японской капустой мидзуна

Пищевая ценность (1 порция)

Энергетическая ценность 170Ккал

Белки	5,1гр	Жиры	13,9гр	Углеводы	8,6гр
Соль	0,6гр	Калий	402,5мг	Грибы, овощи	100гр

Автор идеи и рецепта:
Саюри Такемото, отдел по развитию проекта Карусио.