

KARUSHIOH PROJECT

Healthy and tasty



Марудай суйсан×Симая×Карусио®

Photo: Sachie Watanabe

Design: Mitsuru Hattori

Используем большое количество грибов! Паста карусио со скумбрией



国立循環器病研究センター  
National Center for Circulatory and Respiratory Health

# Идеи от диетолога отдела по развитию проекта Карусио

## Рецепты с использованием лицензионных продуктов Карусио



### Ингредиенты (1 порция)

Паста	70гр
Чеснок (1 долька)	9гр
Сладкий перец	10гр
Лимон	10гр
Зелёный лук	30гр
Грибы энoki	50гр
Грибы майтаке	50гр
Оливковое масло (1 чайная ложка)	5гр
Соление листовой горчицы	10гр
 Скумбрия «Марудай суйсан»	40гр
 Бульонный порошок «Симая»	2,5гр

В блюде используются лицензионные продукты Карусио



Скумбрия «Марудай суйсан», приготовленная в экстракте водорослей комбу

СОЛИ  
СНИЖЕНО  
НА **42%**

содержание соли снижено на 42% в сравнении с нормативами



Бульонный порошок «Симая» с пониженным содержанием соли (55%)

СОЛИ  
СНИЖЕНО  
НА **63%**

в сравнении с нормативами содержания соли в гранулированных бульонах для блюд японской кухни

### Пошаговый рецепт

- 1 Порезать **чеснок** тонкими ломтиками, одну часть **зелёного лука** нарезать мелко, вторую – соломкой для украшения блюда. **сладкий перец** - мелкими кубиками, **лимон** – кружочками.
- 2 У **грибов майтаке** и **энoki** срезать нижние части ножек, разделить на небольшие пучки
- 3 **Скумбрию** пожарить на сковороде до появления золотистой корочки.
- 4 После обжаривания до готовности из **скумбрии** вынуть все кости, мясо скумбрии разобрать на части.
- 5 Распустить в сковороде **оливковое масло** и положить **чеснок**.
- 6 Обжаривать чеснок до появления аромата, добавить **грибы майтаке** и **энoki**, жарить до мягкости.
- 7 Добавить **Соление листовой горчицы**, мелко нарезанный **зелёный лук** и **сладкий перец**, слегка обжарить.
- 8 Сварить **пасту** как указано на упаковке до готовности, добавить **7** и поджарить с добавлением **бульонного порошка**.
- 9 Выложить на тарелку и украсить нарезанным **лимоном** и **луковой соломкой**.

### Пищевая ценность (1 порция)

Энергетическая ценность **483Ккал**

Белки **20,6гр** Жиры **16,6гр** Углеводы **65,5гр**

Соль **1,4гр** Калий **759,5мг** Грибы, овощи **169гр**

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