

# 酸味とコクが引き立つ！



## ◆ 冬瓜と海老のマリネ～粒マスタード風味～ ◆

### 作り方

- ①冬瓜・きゅうり・トマトを2cmの角切りにする。
- ②冬瓜をさっと湯通しする。
- ③マリネ液の材料◎を混ぜ合わせる。
- ④マリネ液に冬瓜・きゅうり・トマト・コーンを漬け込む。
- ⑤冷蔵庫で1日～2日冷やし寝かせる。
- ⑥器に盛り付ける。
- ⑦トッピングにサラダ海老・貝割れ大根・ブラックペッパーを飾る。

冬瓜はさっと下ゆすることで、シャキシャキの食感に。淡泊な味わいでマリネ液がよく染みこみ、さっぱりとして箸休みにぴったりの1品です。

オリーブオイルのビタミンEとポリフェノールが肌や血管の老化予防に◎

マリネだけだと野菜中心になりがちですが、海老などのたんぱく質をトッピングすることで栄養バランスが整います。海老のたんぱく質とオリーブオイルの抗酸化作用で、美容にもおすすめです♪

### 材料(4人分)

冬瓜…300g  
コーン…100g  
サラダ海老…12尾  
きゅうり…1本  
トマト…1個  
◎酢…大さじ4  
◎砂糖…大さじ2  
◎オリーブオイル…大さじ2  
◎粒マスタード…大さじ1  
貝割れ大根…トッピング用  
ブラックペッパー…飾り用

●栄養価(1人あたり)  
エネルギー .....189kcal  
蛋白質 .....6.0g  
脂質 .....9.0g  
塩分 .....0.5g

### ここが ポイント

1～2日寝かせることで、冬瓜やきゅうりに酸味と甘味がしみ込み、まろやかになります。