

# 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。

### 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。

冬瓜はさっと下ゆですることで、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♪