

♡ 春キャベツと帆立のマリネ



食物繊維:5.0g カロリー:215kcal

材料(2人分)

春キャベツ…100g
帆立（刺身用）…50g
グレープフルーツ…70g
玉ねぎ…30g
アスパラガス…30g
わけぎ…25g
赤パプリカ…20g
セロリ…15g
ピスタチオ（刻む）…5g

[マリナード(マリネ液)]

オリーブ油…大さじ1
粒マスタード…小さじ1
にんにく（おろし）…小さじ1/2
塩…小さじ1/2
胡椒…少々

作り方

- 1 春キャベツは5cm角に、わけぎとアスパラガスは5cmに切り、さっと茹でて冷水にとり、水分を絞る。
- 2 帆立に厚みがあるときは、半分に切る。
- 3 赤パプリカはせん切りに、玉ねぎとセロリは薄切りにして水にさらしておく。
- 4 グレープフルーツは皮をむき、薄皮を外して小さくちぎる。
- 5 ボウルにマリナードの材料をすべて入れてよく混ぜ、
1～4と、ピスタチオを入れる。混ぜ合わせたら、器に盛りつける。