

## ♥ エビと春のサラダ



食物繊維:6.2g カロリー:178kcal

### 材料(2人分)

海老… 8尾  
ブロッコリー…180g (1株)  
アスパラガス…60g (4本)  
スナップえんどう…50g (5本)  
マッシュルーム…36g (3個)  
赤玉ねぎ…20g (1/8個)  
グリーンリーフ…30g (3枚)  
グレープフルーツ…80g (8房)  
にんにくチップ…適量

### [調味料]

オリーブ油…大さじ1  
塩…小さじ1/2  
胡椒…少々  
バルサミコ酢…3振り

### 作り方

- 1 海老は殻をむき、背に切り目を入れてワタを除き、酒 (分量外) 少々を加えて茹でる。
- 2 ブロッコリーは小房にわけて塩 (分量外) 茹でる。アスパラガスは斜めに切り、筋をとったスナップえんどうとともに塩 (分量外) 茹でし、斜め半分に切る。マッシュルームは縦に薄切りにし、赤玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気をよく切る。
- 3 グリーンリーフはひと口大にちぎる。グレープフルーツは皮をむいて房からとりだし、半分に切る。
- 4 ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせ、1～3の材料とにんにくチップを入れて和える。