

♥ 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。