

♥ いろいろきのこのマリネサラダ



食物繊維: **5.7g** カロリー: **235kcal**

材料(2人分)

椎茸…50g レタス…50g
えのき茸…50g ベビーリーフ…50g
しめじ…100g 海老（ブラックタイガー）…8尾
エリンギ…50g 帆立（刺身用）…4枚

ドレッシング

玉ねぎ（みじん切り）…10g 塩…小さじ1/2
ピクルス（みじん切り）…10g 砂糖…少々
リンゴ酢…大さじ1 オリーブ油…大さじ1

作り方

- 1 椎茸は薄切り、えのき茸は1/2の長さに。しめじはほぐして、エリンギは3cm長さに薄切りにする。
- 2 鍋にお湯を沸かし、塩少々と白ワイン小さじ1（共に分量外）を加えて **1** のきのこを茹でる。
- 3 海老は殻をむいて背ワタを取る。帆立は厚みを1/2に切る。
- 4 鍋に水500ccと塩小さじ1/3（分量外）を入れて沸かし、**3** をさっと火が通るまで茹でる。
- 5 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 6 ボウルに **2** のきのここと **4** の海老と帆立、**5** のドレッシングを入れて和え、2時間以上漬け込む。
- 7 器に一口大に切ったレタスとベビーリーフを敷き、**6** を盛りつける。