

枝豆とえびの和風マリネ

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート



Point

枝豆やコーンは生のものを湯がいて使用してもOKです。

材料 2人分

むきえび	80g
枝豆（冷凍 むき）	40g
ホールコーン	20g
きゅうり	1/2本
トマト	小1個
めんつゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2～
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1
（ラー油）	お好みで適量

エネルギー 174kcal

たんぱく質 17.0g 脂質 7.7g 炭水化物 13.7g（糖質 10.5g 食物繊維 3.2g）

食塩相当量 1.2g

- ① きゅうりは縦に切り、斜め薄切りにする。トマトもうすめのくし型に切る。
- ② ボウルに①と枝豆、コーンを合わせる。
- ③ ②にめんつゆ、酢、ごま油、白ごま、（ラー油）を合わせて、ざっくりと混ぜ合わせて出来上がり。