

簡単!

クックアガ〜ラ

4月

〜新玉ねぎとホタルイカのマリネ〜

今回は旬の新玉ねぎとホタルイカを使ったレシピです。

新玉ねぎは皮が薄く水分が多いので辛みが少ないのが特徴です。サラダやマリネなど生のまま食べるのがオススメです。

ホタルイカはビタミン類や鉄など多くの栄養が含まれています。

レモン汁でさっぱりした味に仕上げました。

写真



【材料】2人分

ホタルイカ	80g
新玉ねぎ	60g
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	15g
パセリ	適量

<マリネ液>

■砂糖	3g
■塩	1g
■レモン汁	8g
■オリーブオイル	10g
■黒こしょう	少々

【栄養成分】1人分

117 kcal	タンパク質	5.3g
	脂質	7.5g
	炭水化物	6.9g
	食塩相当量	0.8g

【作り方】

- ①新玉ねぎをスライスして水にさらしておく。
- ②ボールでマリネ液を混ぜておく。
- ③パプリカ（黄・赤）の種を取り、粗目のみじん切りにする。
- ④②のマリネ液に水気を切った①・③・ホタルイカを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤15分ほど漬けて皿に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。