

## 野菜料理

### トマトとキュウリのコロコロマリネ

〈主な材料 4人分〉

トマト	1個
キュウリ	1本
セロリ	2分の1本
プロセスチーズ	40g
冷凍むきエビ	80g

A

タマネギ	2分の1個
バジル	2枚
酢	大さじ2分の1
オリーブオイル	大さじ1
マスタード	小さじ2
レモン果汁	小さじ1
塩・こしょう	少々



〈作り方〉

- ① トマト・キュウリ・セロリ・プロセスチーズはそれぞれ1cm角に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、エビをゆでて解凍する。
- ③ タマネギとバジルはそれぞれみじん切りにする。
- ④ Aでマリネ液を作る。ボウルにみじん切りにしたタマネギとバジルを入れ、酢、オリーブオイル、マスタード、レモン果汁を加えしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ マリネ液に①②を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調え器に盛り付ける。

【エネルギー97Kcal、タンパク質5.1g、塩分0.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)