

柿とかぶのマリネ

柿は抗酸化作用のあるビタミン C を多く含み、免疫力の向上や老化防止が期待できます。酢や胡椒を効かせることで薄味でも美味しく食べられます。



<主な材料・4人分>

柿	1 個	
かぶの実	3 個	
かぶの茎	20 cm	
生ハム	2 枚	
クリームチーズ	20g	
白ワインビネガー	大さじ 1	A
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
くるみ	適量	
ブラックオリーブ	適量	
ブラックペッパー	適量	

<作り方>

- ① ボウルに A を入れてホイッパーでしっかりと混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ② かぶの茎は 0.5 cm の小口切りにし、さっと塩茹で（塩は分量外）する。かぶの実と柿は 5 mm の薄切りにする。
- ③ ① のボールに ② を入れ和える。ラップをして冷蔵庫に 1 時間漬けておく。
- ④ クリームチーズは 1 cm の角切りにする。生ハムは半分に切る。③ に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ くるみはビニール袋に入れ、麺棒などで叩いて細かく砕く。
- ⑥ 器に盛り付け、⑤ と薄切りしたブラックオリーブを飾る。ブラックペッパーをふる。

エネルギー 110 kcal 蛋白質 2.3 g 塩分 0.3 g