

春野菜と アジのマリネ



1人分 ●カロリー：203kcal
●塩分：0.4g

材料(2人分)

- アジ(刺身用) 100g
- *大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく
- 新玉ねぎ 1/4個
- 春キャベツ 1枚
- アスパラガス 2本
- 赤パプリカ 1/4個
- ローリエ 1枚
- マリネ液
 - オリーブ油 大さじ2
 - 白ワインビネガー(酢で代用可) 大さじ2
 - レモン汁 大さじ1
 - おろしにんにく 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/4
 - こしょう 少々
- スプラウト 適量

作り方

- 1 ボウルにAをあわせ、マリネ液を作る。
- 2 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし **Point1**、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- 3 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ **Point2**、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- 4 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

- * 冷蔵庫で翌日まで保存できます。
- * アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

詳しい作り方は
こちら!



ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● ●撮影●
- 料理研究家・栄養士 今別府紘行
- 今別府靖子

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。

* * *



材料



Point1 アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point2 調味料と食材を熱いうちにあわせておくと、冷めていくときに味が染み込んでいきます。

♪ ラクラク ♪

リメイクレシピ

パンにはさめば
サンドイッチに
早変わり!