



指宿鰹節レシピ

彩り野菜とチーズのかつお節入りマリネ

健康によいと言われる黒糖と黒酢を使用してマリネ液を作り、酸味が強くなく、お子様でも食べられると思います。かつお節を入れることで、旨味、風味が増してさっぱりいただけます。また、ミニトマトは湯むきすることで、マリネ液がしみ込むよう、工夫しました。

材料(4人分)

ミニトマト……………12個(120g)
プロセスチーズ…80g
かつお節……………4パック(12g)
生節……………100g
ベビーリーフ……40g
(他、かいわれ大根、豆苗など葉物なら何でもOK)

【A】

黒糖……………大さじ1と1/3(12g)
黒酢……………大さじ1弱(12g)
塩……………少々

作り方

- ① ミニトマトは湯むきして1/4に切り、プロセスチーズと生節は1~2cmの角切りにする。
- ② ベビーリーフは水洗いし、水気をよく切っておく。
- ③ Aを混ぜ合わせてマリネ液を作り、①と②の材料を入れて合わせる。
- ④ 最後にかつお節を全体的に入れて合わせ、少し置いて、味をなじませる。

[1人分の栄養量]エネルギー:151kcal, 食塩相当量:0.8g