



食物繊維がたっぷり

【桜えびとキャベツのオリーブマリネ】 1人分 108kcal 塩分 0.6g

桜えびの香ばしさが際立つ一品。
キャベツとの相性もバツグンです。



■材料 (4人分)

●干し桜えび…2袋 (180g) ●にんにく…1かけ ●オリーブオイル…大さじ1 ●キャベツ…1/3個玉 (500g)

A ●オリーブオイル…大さじ1 ●塩…適宜 ●粗びき黒こしょう…少々

■作り方

1. キャベツは食べやすい大きさに切り、さっとゆでて冷しておきます。
2. フライパンにオリーブオイル、桜えび、薄切りにしたにんにくを入れて、弱火で炒めて香りを出します。
3. ボウルに (1) (2) A を入れ、混ぜ合わせて器に盛ります。

※キャベツをゆですぎないのが、おいしく仕上げるポイントです。