

ブロッコリーとホタテ貝柱の粒マスタードマリネ

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<115g>

🌿 材料 (2人分)



ブロッコリー	160g
パプリカ(赤)	30g(1/6~1/8個)
セロリ	40g
ホタテ貝柱	60g
水	大さじ2
酒	大さじ2
【A】	
アンチョビ	3g(フィレ状1枚)
ブラックペッパー	少々
粒マスタード	小さじ1.5
ワインビネガー	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

🌿 作り方

- ブロッコリーは子房に分ける。パプリカは食べやすい大きさに乱切りにする。セロリは筋を取り、4cm長さの細切りにして水にさらす。
- 鍋にブロッコリー、パプリカ、ホタテ貝柱、水大さじ2、酒大さじ2を入れて中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にして柔らかくなるまで加熱する。(途中柔らかくなった食材からザルに上げる。ホタテ貝柱は半分切る。)
- 【A】を作る。アンチョビはみじん切りにして【A】の調味料をボウルに合わせ、ドレッシングを作る。2の材料、セロリを和えて器に盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.3gにおさえています。
- ◆無水調理した野菜は水にとらなくても色鮮やかに仕上がりに、ビタミンなどの栄養素もしっかり残っています。
- ◆無水調理をする際、酒を加えることで貝柱の旨みがひきたち、水っぽくならない。