



Today's Special

ほっき貝とキウイフルーツのマリネ



材料

(1人分量)

ほっき貝	30.0g
キウイフルーツ	30.0g
玉ねぎ	5.0g
黄パプリカ	5.0g
サラダ油	4.0g
オリーブオイル	4.0g
りんご酢	6.0g
塩	0.3g
粗挽きこしょう	0.0g
パセリ	0.3g

作り方

- ① ほっき貝は細切りにして、さっとボイルしておく（ひもの部分は除く）
- ② キウイフルーツは皮をむいて、5mm厚さくらいの半月切りにする。
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスし水にさらしておく。黄パプリカはせん切りにしておく。
- ④ ドレッシングを作り、みじん切りしたパセリとまぜる。

①～④を食べる直前にあえる。

Check Point

ほっき貝の赤、黄色のパプリカ、
パセリの緑が、見た目にも抜群で
食欲をそそります♪