

【献立名】

いちごとシーフードのマリネ

【料理名】

材 料	分 量 (1人分)
グリーンリーフ	10 g
水菜	40 g
玉ねぎ	30 g
たこ	30 g
えび	30 g
いちご	3個
※ドレッシング	
酢	15 g
オリーブオイル	3 g
塩、こしょう	少々
いちごみじん切り	1個分

【作り方】

- 1 玉ねぎをスライスして水さらしし、たこ、えびをあわせてドレッシングに漬け、冷蔵庫で30分以上つけ込む。
- 2 野菜を山形に盛り、周りにスライスいちごを飾る。
- 3 マリネした1を汁ごと野菜の上のにのせ、みじん切りにしたいちごをまとめて真ん中に乗せる。

