

【第13回目／平成24年4月号】

\*ほっき貝のマリネ

**旬のほっき貝を使った料理を紹介します。**

ほっき貝は、脂質が低く疲労回復に効果のあるタウリンや、成長期に必要なカルシウム、鉄分を多く含んでいます。

炊き込みご飯や、カレーライス、フライ等調理方法は多くありますが、野菜不足とならないよう、野菜をたっぷり使ったマリネを紹介します。また、ドレッシングにはレモンを使い、酸味がきつくないので、ぜひお試しください。



# ほっき貝のマリネ

## 材 料(4人分)

・ほっき貝	4個	A	レモン汁	大さじ4
・玉ねぎ	200g		オリーブオイル	大さじ4
・きゅうり	1本		ほっき貝の蒸し汁	大さじ1
・水菜	70g		塩	小さじ1/2
・パプリカ	70g		コショウ	少々
・白ワイン	1/4カップ			

## ＝作り方＝

1. ほっき貝は白ワインで蒸し煮にし、細く切る。  
(白ワインは、ドレッシングに使うので捨てずにとっておく。)
2. 玉ねぎ、パプリカは薄切り、きゅうりは斜め薄切りにしてから、せん切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
3. Aを合わせて、ドレッシングを作る。
4. 密閉容器または食品用袋に、1と2を入れAを加えて、時々上下をかえて1時間おく。
5. 器に盛って出来上がり。

## ※ カロリーと塩分

カロリー	177kcal
タンパク質	5.6g
脂質	12.6g
炭水化物	10.3g
カルシウム	86mg
塩分	0.9g

