

ホタテとトマトの プラマリネ



01

my memo

和えるだけで簡単で美味しいです。和える事で、トマトもいい感じにとろけてソースになるし、おまけに梅干し引き立ててくれてわたし好みの味になりました(*^^)v しそも決め手です。

今までトマトと梅干ってなんか合わせ辛かった食材同士なんですが、全然ケンカしなくて、ホタテが美味しかったです。梅干のクエン酸とトマトのリコピンは体内脂肪燃焼、脂肪細胞の抑制と相乗効果があります(*^^)v

113 kcal

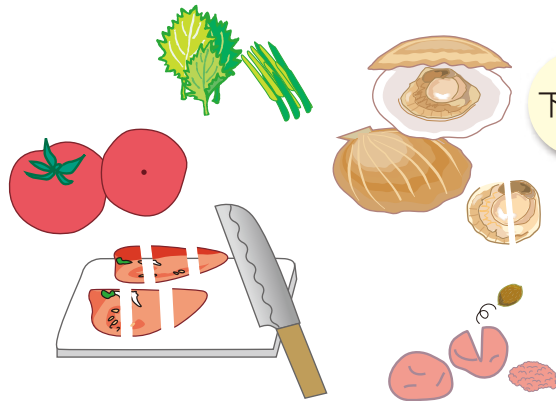
1人分当り

5分

調理時間

材料 (2人分)

- ホタテ生食用…………… 1パック (80~100g) レシピではベビーホタテ使用。
- トマト……………大1コ (ミニトマトでも)
- 青シソ (大葉) ……………3枚
- 梅干し…………… 2粒 (うす塩1粒、しそ梅 1粒)
- オリーブ油……………大さじ1 (できればエキストラバージンで)
- ブラックペッパー or こしょう……………適量



下準備

- しそは千切りにしておく。
- ホタテは食べやすく切る。
- トマトもサイコロに食べやすく切る。
- 梅干しは種を取り包丁で叩いておく。

注)生食用と記載されていないホタテについては加熱処理をして殺菌を行うから調理して下さい。

① ボールに全材料和えてできあがり。



梅エキス



エキス液

エキス粒

青梅の絞り汁をよく煮詰めて作られた梅肉エキスには、梅の成分が濃縮されています。

梅肉エキスは専門店があるほど、注目の浴びている健康食品です。

紀州南高梅
うす塩味梅



ほんのり甘口のおいしい味。
塩分10%

紀州南高梅
しそ漬梅



しその香りと風味が
さわやかな梅干。塩分15%

