見た目もきれいで、
さっぱりおいしい。

糸うりと白身魚のサッパリマリネ

創作料理部門　ヘルシー賞　　長岡市・広瀬結香さん

【作り方】

①糸うりを茹でてほぐす。きゅうりの千切りを塩もみしたものと合わす。三杯酢と和える。
②鯛（またはコチ）をそぎ切りにして、塩、こしょう、オリーブオイル（3cc）でマリネにする。
③枝豆をピューレ（塩ゆでした枝豆を鞘と薄皮をむいてミキサーにかけ、水を加えて、ちょうど良い固さにする。）にし、オリーブオイルと合わせてソースにする。
④梅干しを少し天盛りにする。

【料理のポイント・エピソード】

普段糸うりを食べないので、ちょっとオシャレに、夏の前菜に良さそうに考えてみました。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 238kcal／たんぱく質 12.8g／脂質 11.9g／炭水化物 20.6g／食塩相当量 1.2g

材料（2人分）

- 糸うり　350g
- 長岡枝豆　80g
- 鯛　60g（今回はコチを使用）
- オリーブオイル　15cc
- 梅干し　少々
- きゅうり　30g
- 酢　大さじ3
- 砂糖　大さじ1
- 醤油　小さじ1
- 塩　少々
- こしょう　少々