

〈ブドウ〉

『ブドウと生ハムのマリネ』

☆彩りも味もバッチリで、簡単に作ることができる一品です！☆

《1人分のエネルギー量 186 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ブドウ	/	6粒
・生ハム	/	30g
・玉ねぎ	/	40g
・きゅうり	/	30g
・トマト	/	30g
・レタス	/	40g
・	/	

マリネ液

・オリーブオイル	/	24g
・白ワインビネガー	/	15g
・塩	/	少々
・こしょう	/	少々
・レモン汁	/	5g
・砂糖	/	3g

◎作り方

- ① 玉ねぎはスライスして塩もみし、水洗いをしてしっかりしぼる。
- ② ブドウは皮付きのまま半分に切る。
- ③ トマトはくし切りに、きゅうりは輪切りに、生ハムは食べやすい大きさに切る。
- ④ マリネ液の調味料をすべて混ぜ合わせ、材料に加えて、冷蔵庫でよく冷やす。

