

河内晩柑の寒天サラダ (マーマレードソースかけ)

1人分 152Kcal



【材料 (4人分)】

粉末寒天…………… 1本 (4g)
水…………… 2C
砂糖…………… 大1

河内晩柑…………… 大1コ
えび…………… 80g

あさりむき身…………… 80g
酒…………… 少々
塩…………… 少々

ベビーリーフ…………… 100g
プチトマト…………… 100g
紫玉ねぎ…………… 40g

①
マーマレード…………… 150g
ワインビネガー…………… 50cc
塩…………… 少々
胡椒…………… 少々

【作り方】

- ①小鍋に水、粉末寒天、砂糖を入れ2～3分中火で煮て少し冷ます。
- ②型に皮をむいた河内晩柑、塩ゆでしたえび、酒、塩少々でから炒りしたあさりむき身を入れ、①の寒天液を全体にかけ冷やし固める。固まれば好みの大きさに切る。
- ③皿にベビーリーフ、プチトマト、紫玉ねぎを盛り、中心に②をのせ③のマーマレードソースをたっぷりかけていただく。

* 河内晩柑の旬は4月～7月。