



「ほうれん草、ミニトマトと ホタルイカのジンジャーマリネ」



ほうれん草は根元に切れ目を入れてよく洗い、塩少々入れた湯に根元から入れ1分弱茹で、さらに葉を入れ30秒弱茹でる。冷水にとり、水けをよく絞り食べやすい長さに切る。ポイルしてあるホタルイカ150gは水けを軽くとり、目を取り除く。ミニトマト赤、黄色各5個は半分に切る。しょうが1片すりおろし、白ワインピネガーまたは酢大2弱、砂糖、塩2つまみ位、オリーブオイル大2をボウルに入れ合わせ、半量のほうれん草を加え和えなじんだら、残りのほうれん草、ミニトマト、ホタルイカを合わせて和え、塩、胡椒で味を整え出来上がり。

- * 酸味はお好みの調味料またはレモン果汁などをご使用ください。
- * 甘めがお好みならば生姜の量を調整または砂糖をハチミツなどに変えてみてください。
- * ミニトマトは2色でなくても大丈夫ですが、彩り、食感の違いが楽しいレシピです♪



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880