

# MENU: ワンプレート朝ごはん Spring ver.

Recipe: ごぼうポタージュとむかごごはんのおにぎり  
ほたるいかのマリネとベーコンの菜の花巻き



## ほたるいかのマリネ



### 材料

- |   |   |
|---|---|
| <p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オリーブ油 ... 大さじ5</li> <li>・塩 ... 3g</li> <li>・こしょう ... 少々</li> <li>・さとう ... 1つまみ</li> <li>・しょうゆ ... 小さじ1/2</li> <li>・アロマビネガー ... 大さじ2 + 1/2<br/>(白ワインビネガーでも可)</li> </ul> | <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ ... 1/2個 スライス</li> <li>・ポタリカ ... 100g (ボイル済のもの)</li> <li>・にんじん ... 1本 (小め) 糸切りに</li> <li>・パプリカ ... 1/2個 スライス</li> </ul> |
|---|---|

### 作り方

- ① 大きめのボールに①をすべて合わせ乳化してトロみがつくまで混ぜる
- ② ①に②の材料を加え全体にかき混ぜる。冷蔵庫で2〜3時間以上ねかせたら完成



ポタリカは、  
春を知らせる食材の一つ。  
抗酸化作用のビタミンE、  
肝機能を高めるクウリン、  
美肌効果のあるビタミンAが豊富  
とても栄養価の高い  
食材です。