

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(西洋野菜のマリネ)

<調理時間> 約(20)分 <材料> (2 人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	20g	
きゅうり	15g	
ブロッコリー	20g	
グリーンアスパラ	20g	太いものは薄切り
ロースハム 千切り	15g	
サラダ油	小さじ 1	★
米酢	小さじ 3/2	★
レモン果汁	1g	★
にんにく	0.5g	★
塩	0.9g	★
ホワイトペッパー	少々	★
上白糖	0.6g	★

<作り方>

- ① キャベツはふとめの千切り、きゅうりは、ななめ薄切り、ブロッコリーは小房、アスパラガスは 3cmカットにする。
- ② さっとボイルし、冷ます。
- ③ にんにくは細かくみじん切りにする。
- ④ ★を合わせ加熱後、冷ます
- ⑤ 材料とドレッシングをあわせる。

<給食の先生から>

レモン果汁のさっぱり感がこれからの季節によく合います。

旬のアスパラガスの艶やかさと美味しさの感じられるマリネです。