

(3) 2014年8月1日

お酢でさっぱり!

野菜のマリネ



材料

- ・トマト3~4個 ・インゲン5~8本
- ・タマネギ(または紫タマネギ)1/2個
- ★
 - ・オリーブオイル大さじ3
 - ・酢大さじ1と1/2
 - ・塩小さじ1/2 or レモン塩小さじ1/3

作り方

- ①トマトはくし切り、または食べやすい大きさに切り、タマネギは薄切りにする。
- ②インゲンと水少々を耐熱容器に入れてラップをし、レンジに1分かけ、斜め薄切りに。
- ③大きめのボウルに①と②を入れ、★を順にかけて、軽く混ぜ合わせる。

多めの量を作って冷蔵庫に常備しておけば、ささっと出せる一品になり、暑い夏に重宝します。お酢や油の利用で4、5日持つのも魅力♪ (H)



材料

- ・ニンジン1本 ・タマネギ1/2個 ・セロリ1本
- ・春雨50g ・ごま油大さじ2
- ★
 - ・酢大さじ2 ・醤油大さじ1 ・砂糖小さじ1
 - ・塩小さじ2/3 ・豆板醤小さじ1/4

作り方

- ①ニンジンは細めの千切り、タマネギとセロリは薄切りにする。塩小さじ1/2をふり、混ぜて10分おき、水けを絞る。
- ②春雨は熱湯で1分茹で、冷水にとって水けを絞り、ごま油をからめる。
- ③ボウルに★を混ぜ合わせ、②、①の順に混ぜ合わせ、保存容器に入れて冷蔵庫へ。