

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

給食でもおなじみ 野菜のマリネ

〈材料 4人分〉

キャベツ	80g
きゅうり	40g
赤ピーマン	20g
ハム	4枚
りんご酢	小さじ2
レモン果汁	小さじ1
砂糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
バジル（乾燥）	適量
塩・こしょう	適量

A

〈作り方〉

- ① キャベツは1cm幅の千切り、きゅうりは5mm幅の輪切り、赤ピーマンは3mm幅の薄切りにする。
- ② ハムは1cm幅の短冊切りにする。
- ③ Aの調味料を全て混ぜ合わせる。
- ④ ①をさっとゆでて水気を取って冷まし、②を加える。
- ⑤ ③に④を和え、器に盛り付ける。

手作りドレッシングで旬の野菜をたっぷりいただきます！



いいともあいち

