



漬けこむ手間いらず！  
**野菜のマリネ**



【できあがり 45g】

エネルギー 59kcal 塩分 0.5g  
 たんぱく質 2.7 g 脂質 0.5g

**材料 4人分**

(1人分g)

ハム	40g	(10)
だいこん	3cm厚	(18)
キャベツ	80g	(20)
きゅうり	1/2本	(10)
オリーブ油	大さじ1弱	(2.8)
★塩	小さじ1/4	(0.35)
★砂糖	大さじ1・1/3	(2.8)
★酢	大さじ4/5	(3.15)
乾燥パセリ	少々	(0.03)
乾燥バジル	少々	(0.03)

**ワンポイント**

野菜をゆでるので、漬けこまなくても味がつきやすく、すぐに食べることができます。パセリとバジルを加えることで風味がよくなります(なくてもOKです)。



**作り方**

- ① 材料を切る。  
 ・ハム、だいこん…短冊切り  
 ・キャベツ、きゅうり…千切り
- ② ★を鍋に入れて弱火にかけ、砂糖・塩を煮溶かし、冷ます。冷めたらオリーブ油を加えて混ぜる。
- ③ 沸騰した湯で、だいこん、キャベツ、きゅうりをゆで、冷水で冷まし、水気をしっかりしぼる。
- ④ ハムと③を②の調味料であえて味をなじませ、パセリ・バジルを加えてあえる。

※冷蔵庫でしっかり冷やすと、さらにおいしくなります。

