



ギリシャ風 野菜のマリネ



材 料

- A
- 新玉ねぎ くし形…160g ●新にんじん 細切…80g
 - れんこん 薄いちょう切…60g
 - セロリ 細切…60g ●カリフラワー 1口大…120g
 - 塩…2.5g
- B
- チコリ…2本(180g) 縦1/4
 - なす…1本(70g) 薄半月 ●しめじ 1口大…60g
 - ふきのとう…小4個(20g)
 - タラの芽…小6個(30g)
- ※ふきのとう・タラの芽は、なければ不要
- 完熟トマト…2個(120g) 4つに切る
 - 又は ●ミニトマト…120g
 - 塩…2.5g
- C
- コリアンダー(粉末)…小さじ1/2 粒の場合…大さじ1
 - ローリエ…1枚 ●オリーブオイル…大さじ4
- D
- 水…100cc ●白ワイン…100cc

栄養量

- ・エネルギー…97kcal
- ・たんぱく質…1.7g
- ・脂 質…6.1g
- ・炭水化物…7.8g
- ・カルシウム…26.5mg
- ・鉄 分…0.5mg
- ・食物繊維…2.4g
- ・食塩相当量…0.6g

① 直径25cmぐらいの浅鍋に④を入れ、塩2.5gを振りかけ③と⑤を入れ中火にかけ沸かします。2~3分沸かしてアルコールを蒸発させ、ふたをして更に5分程弱火で加熱します。



② ふたととり⑥を入れ塩2.5gを振り、ふたをして更に8分程加熱して⑥の野菜を蒸らす感じで火を入れます。



③ そのまま室温に冷めるまで置いて味をなじませます。保存容器に移して冷蔵庫で冷まします。



④ しっかり冷まして味をよくなじませたほうがおいしいです。3~4日は保存可能です。