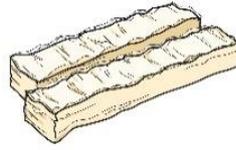


寒天とハムのマリネ



材 料 4人分 1人分 I単位 - 64kcal 塩分0.6g 食物繊維 1.3g

- キャベツ・・・120g
- にんじん・・・30g
- ブロッコリー・・・50g
- 玉ねぎ・・・50g
- ハム・・・30g (3枚)
- 角寒天・・・1/2本
- A [レモン果汁・・・小さじ2
- サラダ油・・・小さじ2
- 白ワイン・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ2
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々



作り方

- ① 角寒天を水で3分くらいもどし、水気を絞って、細かくちぎる（刻む）。
- ② キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房に分け、茹でて、冷やす。
- ③ にんじんはせん切り、ハムは細切り、玉ねぎはうすいスライスにして水にさらす。
- ④ Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、材料と和える。
- ⑤ 味がなじむまで少しおく。



野菜はしっかり水気をきると
ドレッシングの味がよくなじみ、
おいしくなります。