

長ねぎの和風マリネ

長ねぎは火を通すことで甘みが増し、やわらかい食感になるので、マリネにしてもおいしいですよ。白だしを使うと手軽に和風のマリネ液が作れます。



栄養価 エネルギー：136kcal
食塩相当量：1.0g

材料（2人分）

- ・長ねぎ 1本
- ・大葉 2枚

A・オリーブオイル 大さじ2 ・レモン汁 大さじ1 ・白だし 大さじ1

作り方

- ①大葉は軸を切り落とし、みじん切りにする
- ②長ねぎは4cm幅に切る
- ③アルミホイルを敷いた天板に②をのせ、オーブントースターで8分ほど焼く
中まで火が通り、表面に焼き色がついたら取り出す
- ④ボウルにAを入れて混ぜる
- ⑤③が熱いうちに④に加えて和える
- ⑥粗熱を取り、冷蔵庫に入れて30分ほど漬け込み完成