

ニンジンのマリネ



材料（4人分）

ニンジン	…	1本
タマネギ	…	1個
シーチキン	…	1缶
酢	…	大さじ2
オリーブオイル	…	大さじ1と1/2
粒コショウ	…	少々

作り方

- 1) ニンジンは長さ4cm程度の細切りにし、2分間電子レンジで加熱する。
- 2) タマネギは薄くし切りにする。
- 3) ①のニンジンが温かいうちに、材料をすべて和えたらできあがり。



時間がないときも
パパッと作れるよ!



 JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

