

お料理レシピ

むぎのたね

2024.12.10 No. 271

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ブロッコリーのマリネ

ブロッコリーの「緑」、カリフラワーの「白」、人参の「オレンジ」見た目も綺麗な彩あるマリネ。ビタミンCも豊富で体が元気になる一品です。

材料（4人分）

・ブロッコリー	1/2株	・カリフラワー	1/4株	・人参	1/2本
・レーズン	大さじ1	*酢	大さじ1	*オリーブ油	大さじ1
*砂糖	小さじ1	*塩	適量		

- ① ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさの小房にする。
- ② 人参も食べやすい大きさの乱切りに切る。
- ③ *の調味料を小鍋に入れ、沸騰するまで火にかけてたら、蒸熱を取っておく。
- ④ ①・②・③を沸騰したお湯でお好みの硬さにそれぞれ茹でて水気をしっかり取っておく。
- ⑤ ボールに温かいままの④を入れ、③の調味料とレーズンを加えよく馴染ませる。冷蔵庫でしっかり冷やして出来上がり。

