

野菜たっぷりマリネ

材料 4人分

玉ねぎ	-----1個	マリネ液	
人参	-----1/2本	カゴメトマトケチャップ	-----1/2カップ
セロリ	-----1/2本	カゴメウスターソース	-----大さじ2・1/2
ピーマン	-----2個	サラダ油	-----大さじ2
レモン	-----1/2個	酢	-----大さじ2

作り方

- ①豚肉は3～4cmに切る。玉ねぎは薄切り、人参、セロリ、ピーマンはせん切り、レモンはいちょう切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、玉ねぎ少々、セロリの小枝、人参の皮を入れて煮立てる。この中で豚肉を一切れずつ広げてゆで、冷水にとり、水気をきる。
- ③マリネ液を合わせておき、野菜と②の豚肉を漬け込み、冷蔵庫で冷やす。

ポイント

* 前日に作っておくと味がよくなじんで、一層おいしくなります。



調理時間
約60分

エネルギー
271kcal

塩分
2g