



温野菜マリネ～レモン～

～お酢のかわりにレモンでさっぱり！彩り豊かな季節の野菜をマリネでどうぞ～



<給食で提供されたメニュー>

ドリア
 温野菜マリネ ～八丈島産島レモン～
 オニオンスープ
 牛乳

エネルギー 56 kcal (1人分) 食塩相当量 0.6 g (1人分)

材料(4人分)

キャベツ <small>(短冊切り)</small> ^{たんざく}	3枚(160g)
にんじん <small>(短冊切り)</small> ^{たんざく}	中1/4本(40g)
カリフラワー <small>(小房に分ける)</small>	8房(80g)
ブロッコリー <small>(小房に分ける)</small>	8房(80g)
オリーブ油	小さじ2
レモン	1/2個(果汁15cc)
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ3
黒こしょう	少々

作り方

- 【1】レモンを絞ってボールに果汁をとる。
 - 【2】【1】にオリーブ油、塩、砂糖、黒こしょうを加えてよく混ぜ、マリネ液を作る。
 - 【3】野菜をさっと茹で、水気を切る。
 - 【4】マリネ液に【3】の野菜を加えて混ぜ合わせる。
 - 【5】ラップをかけて冷蔵庫で20分ほど置いたら完成。
- ※ 季節により、キャベツは春キャベツが手に入ると甘味もあり、おいしく仕上がります。
- ※ おろし金を使ってレモンの皮をトッピングすると風味が増します。
 果汁がない場合は、お酢で代用出来ます。