

# ホットマリネ



## ひとくちメモ

マリネの名前の由来はフランス語のmariné（海）で塩水に食材を漬けた調理法がはじまりと言われています。時間とともに、塩水にハーブや香辛料が加えられ、塩水から酢やレモン汁、ワイン、油などへ変化していきました。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

キャベツ	葉2~3枚(120g)
かぶ	1個(80~100g) (今回は小さめのかぶを2個使用)
にんじん	30g
油	小さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ4
塩	小さじ1弱
黒こしょう	少々



1 砂糖・酢・塩を耐熱皿に入れ、砂糖が溶けるまでレンジで加熱し、調味液を作る。



2 にんじんをいちよう切りにして、さっとゆでる。(ゆでない場合はせん切りにする)



3 かぶ（根の部分のみ使う）はいちよう切り、キャベツは短冊切りにする。



4 フライパンに油を熱し、キャベツ・かぶ・にんじんを入れ炒める。



5 火を止め、調味液・黒こしょうを入れる。  
※ホットではなくなりますが、冷ましても味が馴染み、おいしく食べられます。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 30kcal  
たんぱく質 0.7g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって  
送ってね!  
（ここをタップ）



麦ごはん 牛乳  
チリコンカーン ホットマリネ  
いちごゼリー

2021年3月の給食献立より

