

ホットマリネ



材料（4人分）

キャベツ	葉3~4枚	
かぶ	1~2個	
にんじん	5cm程度（50g）	
油	小さじ1	
調味液	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ4
	塩	小さじ1弱
黒こしょう	少々	

※油・酢は、お好きな種類のものでOK！

作り方

- 1 調味料を皿に入れ、砂糖が溶けるまでレンジで加熱し、調味液を作る。
- 2 にんじんはいちょう切りにし、さつとゆでる。
- 3 かぶ（根の部分のみ使います）はいちょう切り、キャベツは短冊切りにする。
- 4 フライパンに油を熱し、かぶを炒め、キャベツ・にんじんを入れ炒める。
- 5 調味液・黒こしょうを入れる。



ココアブレッド
牛乳
米粉シチュー
ホットマリネ
しらぬひ