



♪カレーマリネ♪

材料(2人分)

- ・カリフラワー40g ・ミニトマト 40g ・セロリ 40g
- ・穀物酢 10g ・砂糖 5g
- ・えごま油(サラダ油でも可) 8g
- ・塩 0.6g ・カレー粉 0.4g

下処理)野菜は全て洗っておく。

作り方)

- ①カリフラワーを小房に分け、下茹でする。
- ②セロリを4cmの斜め切りにし、下茹でする。
- ③保存容器に酢、砂糖、油、塩、カレー粉を入れ混ぜる。
- ④③に下茹でしたカリフラワーとセロリ、ミニトマトを入れ、軽く混ぜたら冷蔵庫で30分～2時間漬ける。