

2024年11月号

【料理名】ねぎのマスタードマリネ



【献立】

鶏肉ときのこのトマトソーススパゲッティ
キャベツとパプリカのコールスロー

【調理時間】10分

【カロリー】129 kcal

【塩分】1.1g

【主材料】（2人分）

ねぎ……2本（200g）

A オリーブ油……大さじ1

A 酢、粒マスタード……各小さじ2

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A おろしにんにく……少々

生ハム……2枚

【作り方】

1. ねぎは4cm長さのぶつ切りにし、耐熱ボウルに入れる。Aを加えて混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジで7分加熱する。そのまま粗熱がとれるまでおく。
2. 器に盛り、生ハムをのせて粗びき黒こしょう少々をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。