

夏野菜の カレー風味 マリネ



トマトの赤い色と彩りの良い夏野菜をカレー風味にすることで、暑い時期でも食欲をそそる一品です。

材 料(4人分)

- ・ トマト…………… 1 5 0 g (大 1 個)
- ・ きゅうり…………… 8 0 g (1 本)
- ・ とうもろこし… 3 0 g
- ・ 玉ねぎ…………… 3 0 g (小 1 / 4 個)
- ・ オリーブ油……… 大さじ 2
- ・ しょうゆ…………… 大さじ 1
- ・ 酢 , 砂糖…………… 各小さじ 2
- ・ カレー粉…………… 小さじ 1 / 2

4分の1量(1人分)で
エネルギー 86Kcal、塩分 0.7g です。

今回の塩 eco ポイント…香辛料を利用して、
物足りなさを感じない味付けに!

作 り 方

トマトは 1.5 cm 角に切る。

きゅうりは小さ目の乱切りにする。

とうもろこしは茹でたら粒をはずしておく。

(冷凍コーンの場合は解凍しておく。)

玉ねぎは薄切りにする。

調味料を全て小鍋に入れ、カレー粉がなじむよう混ぜながら加熱する。

火を止め、粗熱がとれたら の野菜を
入れて混ぜる。

マリネ液は一度加熱することで、カレー粉の香りが引き立ち美味しく仕上がります。

カレー粉の分量は好みで加減して下さい。