

はなやさい 花野菜のマリネ



ざいりょう 材料【4～5人分】

| | | | | |
|--------|--------------|----------|------|-----|
| ブロッコリー | 1 / 2 株 | アップルピネガー | 大さじ2 | } A |
| カリフラワー | 1 / 2 株 | オリーブ油 | 小さじ2 | |
| たまねぎ | ちゅう中 1 / 2 個 | 砂糖 | 小さじ2 | |
| | | 塩 | 少々 | |
| | | こしょう | 少々 | |

～ つく かた 作り方 ～

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、たまねぎはスライスしておく。
- ② ①をさっと茹で、水気をきっておく。
- ③ 調味料Aをよく混ぜ合わせ、②と和え、仕上げる。



ブロッコリーやカリフラワーなどつぼみの部分を
食べる野菜のことを花野菜といいます。
茎も食べることができるので、皮をむき、短冊切りにして
入れてもよいでしょう。