

🍷 ハムとたまねぎのマリネ

おすすめレシピ



材料(2人前) 🔥 118kcal 🕒 15分

ロースハム	4枚
たまねぎ	1/2個
グリーンアスパラガス	2本
レモン	1/4個
調味料[A]	
[A]酢	大さじ1
[A]砂糖	小さじ1
[A]しょうゆ	小さじ1/3

※エネルギーは1人前の値です。

- 1 ロースハムは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは2mm幅にスライスし、水にさらしておく。レモンはいちょう切りにする。
- 2 グリーンアスパラガスははかまを取り、かたい部分は皮をむく。斜め切りにして熱湯で30秒ほど茹でる。
- 3 ボウルに調味料[A]を合わせ、1、2の材料を入れてよく和える。器に盛る。