

めざしのハーブマリネ



調理時間

約15分

カロリー

198kcal

材料

(4人分)

玉ネギ	1/2個
セロリ	1/4本
パプリカ (赤・黄)	各1/4個
めざし	12本
(A)	
オリーブ油	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩、コショウ	各少々
酢	大さじ3
レモン (スライス)	1/2個
イタリアンパセリ	1/2個

作り方

- 1 玉ネギ、セロリは薄切りに、パプリカは細切りにする。
- 2 (1)をさっと茹でて水気を絞り、バットに広げる。
- 3 ココットにめざしを並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット『魚 [弱め]』」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
- 5 (2)に(3)のめざしをのせ、Aをかけてなじませる。さらにレモンをのせて2~3時間冷蔵庫で休ませる。
- 6 皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

丸干しを彩りよくアレンジ。食べやすいあっさり風味です。