



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



加熱いらずでサッと作れるお惣菜 生ハムと紫たまねぎの甘酢マリネ



一人あたりのエネルギー 61kcal	食塩相当量 0.1g	調理時間 約15分 <small>*漬け込み時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

紫たまねぎ……………1/2個
生ハム……………2枚
塩……………小さじ1/2
A 酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
乾燥パセリ……………お好みで

■作り方

- ①紫たまねぎは薄くスライスし、塩をふって5分程度おき、水で洗い、しっかりと水気を切る
- ②Aを合わせておく
- ③保存容器に①、②を入れ、時々上下を返ししながら30分程度漬ける
- ④食べる直前にひと口大に切った生ハムを加えて和え、器に盛る
- ⑤お好みで乾燥パセリを散らす



紫たまねぎは塩で脱水させることで調味液がしっかりとなじみます

cooking memo