



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.



さっぱり涼味でいただきます！  
**豚しゃぶと豆のマリネ**



|                               |                       |                                                   |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>312kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.1 g</b> | 調理時間<br><b>約20分</b><br><small>※馴染ませる時間は除く</small> |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|

この表示値は目安です

### ■材料（2人分）

|            |        |
|------------|--------|
| 豚肉 しゃぶしゃぶ用 | 100g   |
| 玉ねぎ        | 1/2個   |
| セロリ        | 30g    |
| パセリ        | 1/2枝   |
| ミックスビーンズ   | 70g    |
| A 酢        | 大さじ2   |
| 塩          | 小さじ1/8 |
| しょうゆ       | 小さじ1   |
| こしょう       | 少々     |
| オリーブオイル    | 大さじ2   |

### ■作り方

- ①Aの材料を合わせる
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる
- ③玉ねぎ、セロリは薄切りにし、パセリは葉を摘む
- ④②③とミックスビーンズを①に加え、よく混ぜ30分以上馴染ませる



酢は白ワインビネガーを使うとさらに香りが良くなります

cooking memo