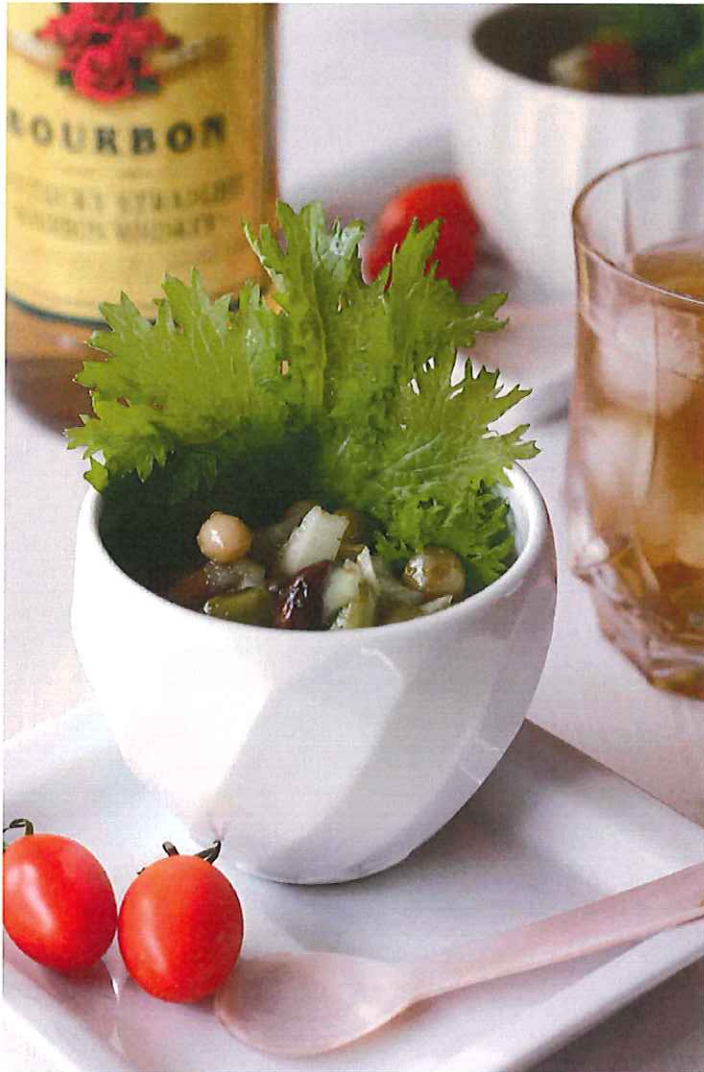


豆と玉ねぎとじゃこ天のマリネ



【材料 2人分】

枝豆	50g
大豆水煮	50g
えのき	50g
玉ねぎ	70g
じゃこ天	1枚
オリーブオイル	大さじ2
おろしにんにく	1/4片分
白ワインビネガー	大さじ2
コショウ	少々

【作り方】

- ①枝豆は茹でてさやから外す。
- ②えのきは3cmくらいに切り、さっと湯にくぐらせザルにあげる。大豆はザルにあげて水気をきる。
- ③玉ねぎとあぶったじゃこ天は5mm～1cm角に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りがたつまで弱火で炒める。
- ⑤ボウルに白ワインビネガー、コショウ、④を入れて混ぜ、①②③の材料を合わせて和える。15分ほど漬けてから器に盛る。