



残り野菜のマリネサラダ

いつでも野菜が食べられる♪常備菜におすすめ!



材料

- キャベツ……………1/4個
- ニンジン……………1/4本
- キュウリ……………1本
- ダイコン……………1/4本
- タマネギ……………小1個

【マリネ液】

- A
- 酢……………50cc
 - オリーブオイル……………50cc
 - 塩……………小さじ1強
 - コショウ……………小さじ1/2

作り方

- キャベツ、ニンジン、キュウリ、ダイコンは食べやすいサイズに、タマネギは薄切りにする。
- 空き瓶に、Aを入れよくふっておく。
- 大きめのボウルに①と②をあわせ、お皿を重しにし、1時間ほど置き、しんなりしたら出来上がり。



食品ロス
削減ポイント

point

- ニンジンとダイコンは皮ごと使います。
- 冷蔵庫で5日ほど保存できます。



マリネ液には野菜の栄養がたっぷり

- 残ったマリネ液には、野菜のうまみや栄養がたっぷりと含まれています。鶏がらスープの素と卵を使って、酸辣湯(サンラータン/スーラータン)風スープも作ることができます。

👉 福田先生

ワンポイントアドバイス

食品ロスを減らす調理のポイント

1つのメニューで2度美味しい!



詳しくは動画で