

雪国きのこ夏野菜のカレーマリネ



● 約760kcal

🕒 調理時間/約5分(漬け込み時間は除く)

材料 🍴 (2~3人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック

雪国しめじ・・・1パック

パプリカ(赤・黄・オレンジ)・・・各1/2個

きゅうり・・・1本

ナス・・・1本

ズッキーニ・・・1/2本

A 酢・・・100cc

オリーブ油・・・大2

砂糖・・・80g

塩・・・10g

カレー粉・・・大2

作り方 🍴

1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。

2 野菜類はひと口大に切り、(1)と一緒にレンジで1~2分加熱する。

3 ボールにAを合わせ、(2)を加え、20~30分つけ込んでできあがり。

※ 酢の代わりにリンゴ酢やワインビネガーを使うと、一層まろやかになります。