

マリネのアレンジレシピ 3 パターン

1



簡単オムレツ

マリネの酸味が卵が優しく包みます。

調理時間：約4分 | 約432kcal

材料(2人分)

雪国きのこのマリネ …… 100g
卵 …… 2個
サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- 卵をボウルに溶き、雪国きのこのマリネを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れて焼き上げる。
- かたちを整え皿に盛り、お好みの野菜などを添えてできあがり。

2



ニンジンの
ヨーグルトサラダ

白ワインに良く合う、ヨーグルトのマリネちょっとおしゃれな食卓になります。

調理時間：約5分 | 約201kcal

材料(2人分)

雪国きのこのマリネ …… 100g
にんじん …… 1/2本
ヨーグルト …… 大さじ4
イタリアンパセリ …… 適宜

作り方

- にんじんは細長に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで加熱する。(500Wで2～3分)
- ①に雪国きのこのマリネを入れ、ヨーグルトを加えて和えたら器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添えてできあがり。

3



サンラータン

マリネの酸味と香辛料を利かせた、酸味豊かな辛みのあるスープ

調理時間：約6分 | 約359kcal

材料(2人分)

雪国きのこのマリネ …… 100g
卵 …… 1個
チャーシュー …… 2枚
鶏ガラスープ …… 600cc
醤油 …… 大さじ1 ラー油 …… 少々
ゴマ油 …… 小さじ1 水溶性片栗粉 …… 適量
塩 …… 少々 万能ねぎ …… 少々
酢 …… 大さじ2～3

作り方

- チャーシューは細切りにする。
- 鍋に鶏ガラスープを入れ、醤油、ゴマ油、塩を加えて味を調える。
- ②に雪国きのこのマリネ、①を加えてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③に溶いた卵を入れて軽く混ぜ、酢とラー油を加えたら器に盛り、刻んだ万能ねぎを散らしてできあがり。