



【材料】(2人分)

しめじ……………1パック
まいたけ……………1パック
えのき……………1袋
トマト……………1個
ピーマン……………1個
マリネドレッシング(市販品) 適宜
(※酢・塩・砂糖・油でも可)

きのこは
お湯を切ったら
熱いうちに
漬けるんだニャ。



泉区 上田さんの
リメイク
エコレシピ♪

一つの料理を何度でも楽しむ

アレンジ自在!基本の野菜マリネ

【作り方】🕒調理時間約15分

- 1 材料をすべて大き目に切る。
- 2 きのこと類とピーマンを熱湯でさっと茹で、
トマトと一緒にマリネドレッシング液に10分くらいつけこんで完成。



アレンジレシピでバリエーションいろいろ!

- その1. 細かく切って揚げサンマにソースとしてかける
- その2. ケチャップを混ぜて野菜ソースにしてオムレツなどにかける
- その3. 醤油を加えて温め、水溶性片栗粉で甘酢あんを作り、
スクランブルエッグと混ぜて野菜玉子丼に!



エコ技!!

野菜マリネを多めに作って、味に変化をつけながらさまざまな料理に
使い回し!主菜、副菜、主食と、どんな形にもアレンジ自在です。