めざしのハーブマリネ



調理時間 約15分
カロリー 198kcal

材料 (4人分)

玉ネギ	1/2個
セロリ	1/4本
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
めざし	12本
(A)	
オリーブ油	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩、コショウ	各少々
酢	大さじ3
レモン（スライス）	1/2個
イタリアンパセリ	1/2個

作り方

1. 玉ネギ、セロリは薄切りに、パプリカは細切りにする。
2. (1)をさっと茹でて水気を絞り、バットに広げる。
3. ココットにめざしを並べ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココット『魚［弱め］』」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
5. (2)に(3)のめざしをのせ、Aをかけてなじませる。さらにレモンをのせて2～3時間冷蔵庫で休ませる。
6. 皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

丸干しを彩りよくアレンジ。食べやすいあっさり風味です。