

白ねぎのアンチョビマリネ



調理時間

30分

カロリー

156kcal

材料

(2人分)

白ねぎ	1本
(マリネ液)	
白ワインビネガー	大さじ1
昆布茶	ひとつまみ
アンチョビペースト	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
こしょう	適量
オリーブ油	大さじ1
鷹の爪	1本

作り方

- 1 白ねぎは5cmのぶつ切り。青い部分も食べられる。マリネ液の材料をボウルに合わせて混ぜておく。
- 2 白ねぎをグリルプレートに並べ、「グリルプレート」モードのタイマー設定で10分焼く。
- 3 焼けたらマリネ液に漬け込む。常温で20分以上おく。冷めたら冷蔵庫で3日程保存可能。
- 4 お好みに輪切り唐辛子（分量外）をちらす。
- 5 *標準サイズのグリルプレートで調理する場合は、タイマー設定を9分にする。

白ねぎをグリルで焼き、アンチョビの効いたマリネ液に漬け込みます。ワインにも合う常備菜です。