

# 椎茸と長ねぎのアジアンマリネ

(2023年10月24日放送)

## ■材料 (4人分)

椎茸6個、長ねぎ1本、パプリカ1/4、、涌谷の一口揚げ2枚、三つ葉又はせり適宜、油大さじ2

【漬けだれ】調味酢 (すし酢など) 大さじ3、ナンプラー 大さじ2、  
ごま油 大さじ1

## ■作り方

1.椎茸は半分に切り、長ネギは3cmくらいのぶつ切り、パプリカは4等分する。三つ葉も根元をとって2cmくらいに刻む。

2.フライパンに油をひき、椎茸、長ねぎ、パプリカを焼く。一口揚げは半分に切り、トースターで5分ほど焼く。

3.保存容器に2を入れ、熱いうちに漬けだれをかけて粗熱を取る。三つ葉をたっぷりのせたら出来上がり。

