

食材2つだけ!

ささみ

×

セロリ

調理時間

15分



電子レンジで作る簡単肉マリネ

ささみとセロリのマリネ

材 料 (2人分)

ささみ 2本

セロリ 1本

○レモン汁 大さじ3

○オリーブオイル 大さじ1

○はちみつ 大さじ1

○塩 小さじ2/3

○こしょう 少々

1 材料を切る

ささみは耐熱皿にのせ、酒小さじ2(分量外)をかけてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。セロリの軸はピーラーで薄く筋をむき、斜めの薄切りにする。塩少々(分量外)を振り、5分おいて手でもみ水気を絞る。セロリの葉はざく切りにする。

2 和える

○をボウルに入れ、手で割いたささみ、セロリの軸、葉を加えて和える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索