

食材2つだけ!

カリフラワー

×

玉ねぎ



調理時間

15分※

カレーの風味が食欲を刺激する

## カリフラワーと玉ねぎのカレーマリネ

材料 (2人分)

カリフラワー……………1/2個

すし酢……………大さじ4

玉ねぎ……………1/2個

塩……………ひとつまみ

カレー粉……………小さじ1/2

オリーブオイル……………大さじ1/2

### 1 材料を切る

カリフラワーは小房に切り分ける。玉ねぎはくし型切りにする。カリフラワー、玉ねぎを耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで4分加熱する。

### 2 混ぜる

ボウルにカレー粉を入れ、ダマにならないようにすし酢を少しずつ加えながら混ぜ、塩とオリーブオイルも加える。

### 3 和える

熱いうちに2を回し入れ、ざっくり混ぜて20分置く。

※ 置く時間は含まない



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索