

青パパイヤのマリネ



< 材料 >

◎青パパイヤ千切り … 200g
生ハム(スモークサーモンでも可)…80g
パセリ…適量
オリーブオイル…100ml
調味料A バルサミコ酢…50ml
 レモン果汁…10ml 砂糖…小さじ2

< 作り方 > ※青パパイヤ解凍しておく。

1. 生ハムを和えやすい大きさにカットする。
2. ボウルに調味料Aを入れ混ぜ、後からオリーブオイルを少しずつ加えよく混ぜ合わせる。
3. パパイヤ、生ハムをボウルに加え和え、冷蔵庫で1時間程度漬け込む。
4. 皿に盛り、パセリをふって完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社