

料理名	^{はる} 春キャベツと ^{しん たま} 新玉ねぎのマリネ ^{しょうなん} ～湘南ゴールド ^{えき} マリネ液～	
材料名	数量(8～10人分)	作り方
○春キャベツ	1/4個	① 春キャベツは一口サイズに切り洗う。 ② たまねぎはくし切り、パプリカは横半分に切り短冊切りにする。 ③ ①、②をあわせ、蒸す。 ※玉ねぎはお好みで火入れ加減を調節する。 ④ 粗熱を取り、水気を切って、ツナと和える。 ⑤ 湘南ゴールドを半分に切り、汁を絞る。 ⑥ ⑤の絞り汁とAを混ぜあわせドレッシングを作る。 ※はちみつは湘南ゴールドの甘さによって調節する。 ⑦ ④と⑥を混ぜあわせ、盛り付ける。
新たまねぎ	大1/2個	
赤パプリカ	半分	
黄パプリカ	半分	
ツナ缶	2缶(140g)	
A		
○湘南ゴールド	半分～1個	
オリーブオイル	大さじ1	
はちみつ	小さじ1	
酢	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		横浜のキャベツ畑(小学生時代)と湯河原のみかん畑(中学生時代)を見育った出品者(母)が考案したレシピです。学校給食でも取り入れやすい、加熱調理したレシピを考えました。



○かながわ産食材です。