



シーチキンをつかった、お子さまもたべやすいマリネです。  
箸休めにピッタリ！  
めんつゆと大葉でさっぱり味の和風マリネにしあげました。

## 材 料

※今回の撮影に使用した材料です

- トマト(中) …… 6個
- たまねぎ …… 1/2個
- 大葉 …… 6枚
- マリネ液
  - ★シーチキン …… 1缶
  - ★オリーブオイル …… 大さじ4
  - ★めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ2
  - ★塩 …… 少々
  - ★コショウ …… 少々

## ポイント

- ◆トマトから水分がたくさん出るので、マリネ液の濃さは味見をして調整してください
- ◆オリーブオイルを使うので、シーチキンはノンオイルのものにするか、汁(油)をきって使ってください

## 作 り 方

- ①トマトは8等分のくし切りにする。
- ②たまねぎはみじん切りにし、厚手のペーパータオルに包み5～10分ほど水にさらす。
- ③大葉もたまねぎ同様、みじん切りにする
- ④ボウルにマリネ液(★)の材料を入れる
- ⑤汁(油)を切ったシーチキン、水気を切った②のたまねぎ、③の大葉を加え、混ぜる
- ⑥トマトを加え、全体によくからむように和える
- ⑦冷蔵庫で1～2時間冷やして完成！

