

春野菜のシュークルート風

材料 (4人分)

春キャベツ	1/3個
新たまねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
にんにく(みじん切り)	ひとつかけ
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
胡椒	少々
ローリエ	1枚
パセリ(みじん切り)	適宜
*マリネ液:	
酢	大さじ2
はちみつ	小さじ1
塩	少々
黒粒胡椒	少々



作り方

1. 春キャベツは1cm幅のせん切りにしておく。新玉ねぎは2~3mm厚さにスライスしておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。
2. パイレックス クリアシール(またはお持ちのマリネが出来る容器など)に①の材料と、にんにく、オリーブオイル、ローリエ、塩、胡椒をし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
3. ②を温めている間にマリネ液を作る。ボウルにマリネ液の材料を入れよく混ぜておく。
4. ②の蓋をあけ、④のマリネ液を加えて軽く混ぜ、600Wのレンジで1分半加熱し、蓋をして3分蒸らしておく。
5. 全体を混ぜ合わせ、そのまま冷蔵庫で30分~1時間おいて出来上がり。
6. 器に盛り、パセリのみじん切り、ローリエを飾る。

☆つけ合わせに茹でたじゃが芋や、ソーセージなどを添え、マスタードと共にいただく。