

# 保存袋で揉むだけ！『人参とハムのマリネ』

## 材料(2人分)

人参(小) 1本(約100g)  
ハム 2枚

マリネ液  
レモン汁、オリーブオイル  
各大さじ1  
塩 小さじ1/3



## 作り方

- ① 人参は皮をむき、あればスライサーで千切りする。  
ハムは半分に切ってから細切りにする。
- ② 人参をマリネ液の材料とともに保存袋に入れ、袋の上からもみ、ハムも加えて袋の上から軽く揉む。
- ③ 空気を抜きながら口を閉じ、冷蔵庫に入れて10分以上置く。