

なすとみょうがの柚子胡椒マリネ

<主な材料・4人分>

みょうが	2 個	
なす	1 本	
ズッキーニ	1/2 本	
玉ねぎ	1/4 個	
ミニトマト	4 個	
柚子胡椒	小さじ 1/2	} A
和風だしの素	小さじ 2	
酢	大さじ 2	
塩、こしょう	各少々	
サラダ油	大さじ 1	



<作り方>

- ① なすとズッキーニは輪切りにして水にさらす。みょうがは軸を切り、縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。ミニトマトは 1/4 に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、なすとズッキーニの水気をきって入れる。さっと炒めてふたをし、2~3 分蒸す。みょうがを加えて炒め合わせる。
- ③ ボウルに A の材料とみじん切りした玉ねぎを加え、混ぜ合わせる。②を入れてからめる。タッパーなどの保存容器に入れ、粗熱をとり、ミニトマトを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛りつける。

エネルギー 15 kcal 蛋白質 0.7 g 塩分 0.5 g

※柚子胡椒 小さじ 1 で塩分 1g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)