

なすの和風マリネ

*材料（4人分）

- ・なす 2本
- ・ししとう 4本
- ・ミニトマト 4個

A

- ・しょうが 10g
- ・出汁 30ml
- ・しょうゆ 10ml
- ・砂糖 2g
- ・酢 3ml
- ・赤唐辛子（ホール） 1本



*作り方

- ①野菜類は水洗いしておく。なすは洗ってへたをとり、縞目に皮をむき、縦半分に切り、ししとうは竹串で数カ所穴をあける。しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ②ボウルにAを入れて、混ぜ合わせておく。
- ③なすを耐熱皿に並べてふんわりラップをし、電子レンジで4分加熱する。ししとうも同様に電子レンジで3分加熱し、火が通ったことを確認する。トマトは湯むきする。
- ④③が熱いうちに②としょうが、赤唐辛子を加えて絡め、ラップをして冷蔵庫で1時間以上漬ける。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	24kcal	食塩相当量	0.4g
たんぱく質	1.4g		
脂質	0.1g		
食物繊維	2.2g		