



夏野菜彩りマリネ



【1人分】

エネルギー……195kcal
塩分……………0.8g

【材料】 4人分

ズッキーニ	1本
なす	2本
パプリカ	2個
オリーブオイル	大さじ1

Aオリーブオイル	大さじ4
Aレモン汁	大さじ1
A酢	大さじ1
Aはちみつ	大さじ1
Aおろしにんにく	3g
A塩	小さじ1/2
Aブラックペッパー	適量

【作り方】

- ① Aのマリネ液を合わせておく。
- ② ズッキーニとなすは輪切りに、パプリカは乱切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、②を入れて、両面に焼き色がつくまで炒める。
- ④ ③をマリネ液が入ったボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間ほど冷やしたら完成。



夏野菜

色鮮やかな夏野菜が店頭に並ぶ季節になりました。

夏野菜とは、主に夏に旬を迎える野菜のことを指します。

夏野菜には夏バテ予防や夏の疲れに有効なビタミンやミネラルが豊富で水分もたっぷり含まれています。