

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

80 g

料理名

ごろごろ野菜マリネ

コンセプト

めんつゆの利用で、
簡単和風マリネ！



材料(4人分)

分量

作り方(調理時間 20 分)

なす

小2本

①野菜を切る。

ズッキーニ

1/2本

なすは乱切りにし、水に浸しあく抜きをする。

たまねぎ

1/2個

ズッキーニ、たまねぎ、パプリカも乱切りに

かぼちゃ

1/8個

する。

パプリカ

1/2個

かぼちゃは5mm位の厚さに切る。

しょうが(おろす)

小さじ1

②フライパンにオリーブ油を入れて、かぼちゃを先に炒め、器に移す。

酢

大さじ1

③次に、なすと他の野菜を炒める。

めんつゆ (2倍希釈)

25 g

④おろししょうが、酢、めんつゆは合わせて

オリーブ油

小さじ2

おく。

⑤④の中に②、③の野菜を熱いうちに漬け込む。

⑥冷蔵庫で1時間置く。

推進員からのワンポイントアドバイス！

- 野菜の大きさをそろえることで、火のとおりが均一になる。
- いろいろな野菜に変えてOK (だいこん、れんこん、にんじん等)
- 酢はお好みで調整。
- 食感を楽しむために、少し大きめにカットしても！