

なすのトマトマリネ (副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー126kcal、食塩相当量 0.6g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

さっぱりした味わいの夏向けの一品です。冷蔵庫で半日置くと、味がよりしみ込んでおいしくなります。酢の代わりにレモンなどかんきつ類の果汁を使っても爽やかな風味になりおすすめです。

材料 (4人分) 調理時間 15分

なす 4本(280g)、ミニトマト 12個、玉ねぎ 1/2個(100g)
オリーブ油大さじ1【マリネ液】オリーブ油・酢各大さじ2、
塩・砂糖各小さじ1/2

作り方

- ① ミニトマトは横半分、玉ねぎはみじん切りにして、マリネ液の材料と一緒に混ぜ合わせておく。
- ② なすは縦半分に切り、皮目に斜めに5mm間隔で切り目を入れる。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱してなすを並べ、上下を返しながらか 2~3分焼く。フライパンの油をペーパーで拭きとり、水1/4カップを加えてふたをし、弱火で4~5分蒸し焼きにする。
- ④ 熱いうちに①に加え、からめる