

色どり鮮やかで栄養価が高く、
ワインにも合うさっぱりメニュー。



Okazu recipe 06

夏野菜のマリネ

HIGH
12min

材料

ナス	2本
パプリカ(赤)	1個
ズッキーニ	1本
いんげん	6本
かぼちゃ	中1/8個
塩	小さじ2/3
サラダ油	大さじ4

A	砂糖	大さじ1/2
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酢	大さじ1
	和風顆粒だし	小さじ1
	水	大さじ1

作り方

1. 材料に適したサイズに切る。
・ナス、パプリカは乱切り ・ズッキーニは1cm幅の輪切り
・いんげんは3cm長 ・かぼちゃは小さめの1口大
2. グリルパンに1、塩、サラダ油を入れて混ぜ合わせ、蓋をして【HIGH 12分】加熱する。
(目安:かぼちゃが柔らかくなるまで)
3. 加熱中にAを混ぜ合わせておく。
4. 保存容器に2を入れ、3を合わせる。
冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。



朝に仕込んで
冷蔵庫で冷やせば、
夜には食べごろ!

