

# 食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ

Vol.16

## 夏野菜の焼きマリネ

(材料2人分)

にんじん	80g
紫玉ねぎ	80g
黄パプリカ	80g
なす	120g
絹さや	40g
ミニトマト	40g
オリーブオイル	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ブラックペッパー	適宜



(作り方)

- ①にんじんは、小さい乱切りにして電子レンジで1分程度加熱します。なすも小さい乱切りにします。紫玉ねぎ、黄パプリカは食べやすい大きさに切ります。絹さやは筋をとっておきます。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ中火で加熱し、にんじん・なすを入れて炒めます。
- ③続けて紫たまねぎ・黄パプリカを加えて炒めます。最後に絹さやとミニトマトを加えて、薄口しょうゆ・酢をあわせたものを回し入れます。
- ④全体に絡んだら、お好みでブラックペッパーをかけてできあがり。

## ズッキーニの塩昆布和え



(材料6人分)

ズッキーニ	1本300g
塩	小さじ1/5
塩昆布	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1

(作り方)

- ①ズッキーニは縦半分に切ってうす切りにします。
- ②ボウルにズッキーニを入れて塩をかけてもみ、5分ほど置いておきます。
- ③5分たったら、洗って水けを絞ります。そこに塩昆布とごま油を加えて混ぜ、最後に白ごまを加えて完成。

作り方YouTube →  
バックナンバーあり



魚津市健康センター