

夏野菜の 焼きマリネ



材料(4人分)

- ・ズッキーニ……正味 150 g (1 本)
- ・パプリカ(赤)……正味 120 g (1 個)
- ・かぼちゃ……120 g
- ・オリーブ油……大さじ 2
- ・粗挽き黒胡椒…少々
- 酢……大さじ 2
- 醤油……小さじ 2
- ケチャップ……小さじ 1
- 砂糖……大さじ 1/2 (4.5g)

4分の1量(1人分)で
エネルギー107Kcal、塩分0.5gです。

作 り 方

ズッキーニは両端を切り落とし、8mm程度の厚さに12等分に輪切りにする。

パプリカは種やワタを除き、縦に8～12等分にする。
かぼちゃは厚さ8mm位のいちょう切りにし、ラップに並べて包み、レンジで(500W)約2分加熱する。

の調味料4点をビニール袋に混ぜ合わせておく。
大きめのフライパンを熱し、オリーブ油を広げ、～
の野菜を重ならない様に並べる。中火～弱火で両面に軽く焼き目がつくまで、蓋をして蒸し焼きにする。
仕上げに粗挽き黒胡椒を全体に振り、火を止める。
粗熱がとれたら の袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で冷やす。(一晩置くと、味がよく馴染んで美味しい！)
最低20分程度マリネ液に漬け込み、ズッキーニ・パプリカ・かぼちゃを皿に盛り付ける。
切った野菜の水分をキッチンペーパーで軽くおさえ、ビニール袋にオリーブ油と共に入れ、野菜に油をまぶしたら、オーブン(200℃で15～20分)で焼き、マリネ液に浸けてもOK！

塩 eco ポイント…酢をきかせたマリネにすることで、少ない塩分でも食べられます。エネルギーが気になる方は、油を小さじ4で控えめに。