

暑い夏でもさっぱり！ 夏野菜マリネ

旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～夏編～



【材料】 3～4人分
なす ……1本
オクラ ……小10本くらい
ピーマン……1個
人 参 ……中1/2本

夏野菜いろいろOK
(26cmのフライパンに一度に並べられる量で)

A [すりおろししょうが(チューブ可) ……小さじ1
さとう・しょうゆ……各大さじ1
酢・サラダ油 ……各大さじ2

【作り方】

- ①野菜を洗い、一口大に切る。オクラは、ヘタを取り、ガクをむく。
- ②Aに塩を二つまみ(分量外)入れて混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに①の野菜を並べて素焼きにする。
- ④野菜が焼けたらに②加えてなじませ、時々上下を返す。冷蔵庫でよく冷やす。