

レンジで♪作り置き☆彩り野菜のマリネ

(5~6人分)

茄子 2本 かぼちゃ 1/8 カット

玉ねぎ(小) 1/2 個 ミニトマト 4個

■ マリネ液

☆にんにく(すりおろし) 少々 ☆オリーブ油 大さじ 1

☆砂糖(上白糖) 大さじ 1/2 ☆酢 大さじ 1

☆醤油 大さじ 1 塩 少々 胡椒 適量



1 茄子は厚さ8ミリ位に切る。かぼちゃはわたと種を取り1.5センチ角に切る。玉ねぎは1センチ角に切る。



2 ①の茄子を耐熱容器に入れラップをし600w2分半レンジ加熱する。かぼちゃ玉ねぎは3分半レンジ加熱する。☆のマリネ液を作る



3 ②の野菜は加熱後すぐにラップをはずし粗熱を取り冷ます。(水分が出たら捨てる。) ☆のマリネ液と和える。



4 塩、胡椒で味を整えミニトマトのへたを取り縦半分カットし食べる直前に和える。

出来上がり♪

(盛り付け前軽く混ぜてね!)