



野菜料理をプラス一品！ ～焼き野菜の和風マリネ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

なす	80g
かぼちゃ	80g
赤パプリカ	70g
ピーマン	50g
エリンギ	50g
オリーブ油	大さじ2
～マリネ液～	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
麵つゆ（3倍濃縮）	大さじ2
水	80ml



【作り方】

- ①なすは5mm幅の半月切りにする。
かぼちゃは3mm幅に切る。
パプリカとピーマンは乱切りにする。
エリンギは縦4等分に切った後、半分の長さに切る。
- ②鍋に酢・砂糖を入れてひと煮たちしてから、麵つゆ・水を加え火を止めてマリネ液を作る。
- ③フライパンに大さじ1のオリーブ油を熱し、なす・かぼちゃを焼き色がつくまで焼き、熱いうちにマリネ液に浸す。
- ④残りのオリーブ油大さじ1を入れ、赤パプリカ・ピーマン・エリンギを焼き、同様にマリネ液に浸す。
- ⑤10分程度浸したら、盛り付ける。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

季節の野菜を使って、簡単に出来るマリネです。少し焼き色を付け、すぐにマリネ液に漬けると味がよく染み込みます。彩りよく盛り付けることで、食欲増進にもつながります。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
98	1.5	6.1	9.7	11	0.9
kcal	g	g	g	mg	g