



## ミニトマトとなすのマリネ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前	
・ミニトマト	3個	5個	
・なす	2本	3本	
【家庭で用意】			
A	・酢	大さじ1	大さじ2
	・オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1
	・砂糖	小さじ1	小さじ2
	・粗挽き黒こしょう	小さじ1/8	小さじ1/4
	・しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① ミニトマトは半分に切ります。
- ② なすは約2cm幅の輪切りにし、耐熱ボウルに入れます。オリーブオイル(分量外:大さじ1)を入れてまんべんなく混ぜます。ふんわりとラップをして、電子レンジで約6分加熱します。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を入れよく絡めたら、冷蔵庫で約15分冷やします。
- ④ 器に盛ったらできあがり。

〈栄養成分1人前(131g)あたり〉(全体を2人分として計算)

Ⓛ 60kcal 蛋 1.5g 脂 3.1g 炭 8.7g 塩 0.3g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。