

食材2つだけ!

なす

×

パプリカ

めんつゆとすし酢で簡単!

夏野菜のマリネ

材料 (作りやすい分量)

なす……………2本

油……………適量

パプリカ(赤)……………1個

○めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ3

○すし酢……………大さじ3

1 切る

なすはへたを切り落とし、縦に4つ割りにして水にさらす。5分たったらペーパータオルで水気を拭き取る。パプリカはなすの幅に合わせて切る。○をボウルに合わせてマリネ液を作る。

2 フライパンで揚げ焼きにする

フライパンに多めの油を入れて中火で熱し、なす、パプリカを揚げ焼きにする。油を軽く切り、熱いうちにマリネ液につける。時間があれば常温で冷めるまで置くと味がしみ込む。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索