

食材2つだけ!

なす

×

ズッキーニ



調理時間

15分※

夏野菜をさっぱりといただく

なすとズッキーニのマリネ

材料 (2人分)

なす……………2本

ズッキーニ……………1/2本

○すし酢……………大さじ2

○めんつゆ(3倍濃縮)

……………大さじ1

オリーブオイル……………大さじ2

1 材料を切る

なすは半分の長さに切り、さらに縦に4つ切りにしてから、水に5分さらす。なすの水けをペーパータオルでふき取る。ズッキーニも同様に切る。

2 焼く

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、1を焼き色がつくまで焼く。

3 仕上げ

ボウルに○と水大さじ2(分量外)を入れて、2を漬けて15分置く。

※ 漬ける時間を含まない



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索