

茄子ときのこのさっぱりマリネ

1人分

加熱時間
15-20分

- 茄子・・・1本
- しめじ・・・1/4房
- オリーブ油、酢・・・各小さじ1
- 塩・・・1つまみ
- 砂糖・・・小さじ1/2



作り方

1. 茄子のへたを手で取る。しめじは石突きをキッチンバサミで切り取り、ほぐす。
茄子としめじをポリ袋に入れ、沸騰した湯で15～20分加熱する。
2. 少し冷ましたところで茄子の頭部分をキッチンバサミで切り、手で割く。
3. 2の中に●の調味料を入れて揉む。

MEMO

茄子は手で割くことができるので、洗い物を最小限に抑えることが可能です。

日頃から備えている調味料を使えばいろんなバリエーションで作れます。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
茄子ときのこのマリネ	65	1.5	4.2	1.0