



Spring (春)メニュー

## 彩り野菜の和風マリネ

### 材料 (2人分)

- ・ きぬさや 10g (斜め切り)
- ・ なす 60g (乱切り)
- ・ 赤パプリカ 60g (乱切り)
- ・ アスパラガス 25g (3cm幅)
- ・ 玉ねぎ 50g (1.5cmくし切り)
- ・ オリーブ油 大1
- ・ (A) 白だし 小2
- ・ (A) 水 大2
- ・ (A) オリーブ油 小1

### 作り方

1. きぬさやを下茹でする。
2. 中火でなすを炒め、2分蒸し焼きにする。
3. フライパンにオリーブ油をひき、中火でパプリカ、アスパラガス、玉ねぎをさっと炒め、ふたをして1分蒸し焼きにする。フライパンから取り出す。
4. 1と2と3を(A)で和えて、15分ほど置く。

### ポイント

- ・ フランス料理のマリネを、酢を使わずに白だしで和風にまろやかに仕上げた。うどんや丼ものにも合うようにしました。

### 栄養価 (1人分)

|       |        |       |        |
|-------|--------|-------|--------|
| エネルギー | 94kcal | カルシウム | 15mg   |
| たんぱく質 | 1.4g   | 鉄     | 0.4mg  |
| 脂質    | 7.6g   | 食塩相当量 | 0.5g   |
| 炭水化物  | 6.9g   | 野菜量   | 102.5g |