

夏トマトのマリネ

エネルギー (20個)

179kcal

【材料】

- ・ ミニトマト 40個
- ・ にんにく 1かけ

マリネ液

- ・ オリーブオイル 大さじ3
- ・ 酢 大さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 粗挽き黒こしょう 少々



夏トマトのマリネ

① にんにくをみじん切りにする。



② ボウルの中でにんにく・オリーブオイル・酢・塩・粗挽き胡椒を混ぜ合わせてマリネ液をつくる。



夏トマトのマリネ

③ ミニトマトのへたを取る。



④ 半分に切ったトマトを、
ボウルのマリネ液に入れて10分ほど置いたら完成。

