

いただきマリネ！ごちそうサマー
夏野菜の焼きマリネ



〈材料 2人分〉 1人当たり 140kcal

ズッキーニ	1本
ミニトマト	4個
オクラ	4本
たまねぎ	10 g
オリーブオイル	小さじ2

〈マリネ液〉

しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1

いただきマリネ！ごちそうサマー

夏野菜の焼きマリネ

🍅🥒🧅お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【下準備・切り方】

ズッキーニ：1cm幅の輪切り（大きければさらに半分にする）

ミニトマト：ヘタを取る

オクラ：ヘタとガクを取り 熱湯で1分茹でて斜めに4等分する

たまねぎ：みじん切り

いただきマリネ！ごちそうサマー

夏野菜の焼きマリネ

🍅🥒🧅お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① ボウルにマリネ液の調味料を入れて混ぜ合わせる
- ② フライパンを中火に熱してオリーブオイルを入れる
- ③ ズッキーニを入れて 火が通り 両面に焼き目が付くまで焼く

いただきマリネ！ごちそうサマー

夏野菜の焼きマリネ

🍅🥒🍎🍌🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ④ ミニトマトを加えて柔らかく 焼き色が付くまで焼く
- ⑤ マリネ液が入ったボウルに焼いたズッキーニ・ミニトマトと
たまねぎ・オクラを入れて和えたら完成