瀬戸内市　健康づくり推進課

かぼちゃのさっぱりマリネ

他のレシピは
こちらから

【栄養価（1 人分）】
エネルギー：　９３kcal
たんぱく質：　１.７ｇ
脂　　質：　４.２ｇ
炭 水 化 物：１４.２ｇ
食塩相当量：　０.６ｇ

【材料（２人分）】

	かぼちゃ	７０ｇ
	トマト	1/2 個(７０ｇ)
	なす	1/2 本(７０ｇ)
	玉ねぎ	1/4 個(５０ｇ)
	大葉	２枚(１ｇ)
	オリーブオイル	小さじ１(４ｇ)
A	オリーブオイル	小さじ１(４ｇ)
A	酢	大さじ１(１５ｇ)
A	塩	少々
A	こしょう	少々
A	おろしにんにく	小さじ１(５ｇ)

【下準備】
〇かぼちゃ・・・１cm 角に切る
〇なす・・・・・１cm 角に切る
〇トマト・・・・１cm 角に切る
〇玉ねぎ・・・・スライサーで薄切りにして水にさらす
　　キッチンペーパーで水気をとる
〇大葉・・・・・せん切り
〇A を合わせておく

【作り方】
① 耐熱容器にかぼちゃを並べ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ（６００w）で２分程度加熱する。
② 耐熱容器になすを並べ、オリーブオイルをかける。ふんわりラップをかけ、電子レンジ（６００w）で３分程度加熱する。
③ トマト、玉ねぎ、①、②、A を混ぜ合わせ、冷蔵庫でしっかり冷やす。
④ 器に盛り、大葉をのせる。

かぼちゃは瀬戸内市の特産物です。
かぼちゃに含まれるビタミン A は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
電子レンジでできる簡単レシピです。