瀬戸内市　管理栄養士

塩特野

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】

○かぼちゃ・・・1cm 角に切る
○なす・・・・・1cm 角に切る
○トマト・・・・1cm 角に切る
○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
○大葉・・・・・せん切り
○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。