しっとり焼きナス＆ピーマンのマリネ

～1人あたり～
エネルギー33kcal
塩分　　0.8g
野菜使用量80g

材料２人分

ピーマン　……2個
なす　……1本
A
- すりおろし生姜……1片
- 塩　……0.4g
- 酢　……大さじ1
- 醤油　…小さじ1.5

オリーブオイル……適量

作り方

1. ピーマンは千切り、なすは輪切りにする。なすは、3分ほど水にさらす。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、なすを並び入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。ピーマンを入れてさらに炒める。
3. Aの材料と2.を混ぜ合わせる。ラップをかけて15分程置いて味を馴染ませたら出来上がり。