



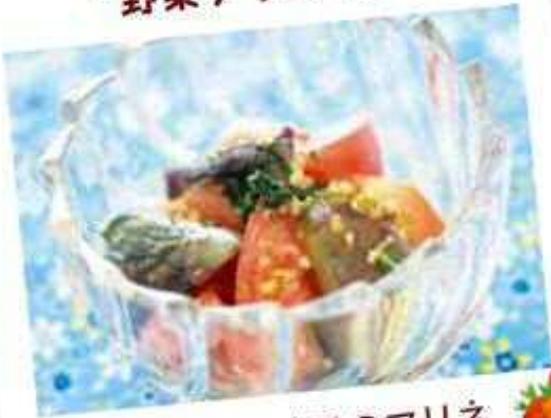
# 広報おまえざき

## 掲載レシピ



2018年8月号

普段の食事に  
“野菜プラス1皿”



トマトとナスのマリネ



### 材料(4人分)

トマト ..... 中2玉  
ナス ..... 1本  
にんにく ..... 2かけ  
大葉 ..... 4枚  
オリーブオイル ..... 大さじ4  
塩コショウ ..... 少々

▶ 1人分 = 141kcal

- 1 ナスは乱切りにしてラップをかけてレンジで加熱(600Wで3分)。トマトはくし切り、にんにくはみじん切り、大葉は千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火できつね色になるまで火にかけたら、火を止めて大葉と塩コショウを入れ混ぜる。
- 3 ボウルにトマトとナス、あつあつの2を入れてあえ、食べる直前まで冷蔵庫に入れて冷やす。