

ズッキーニとトマトのマリネサラダ

◇ポイント

ズッキーニは、見た目はキュウリのようなですが、実はカボチャの仲間です。暑い夏には、夏野菜をたっぷり使った、彩りも鮮やかなマリネを作ってみてはいかがでしょうか。最後によく冷やすことで、味が馴染みます。

◇材料(4人分)

・ズッキーニ	1本	・玉ねぎ	1/2個
・ミニトマト	4個	・揚げ油	適宜
・じゃがいも	1個	・(A)オリーブ油、酢	各大1
・パプリカ(黄)	1/2個	・(B)砂糖	小1/2
		・塩こしょう	小さじ2/3



◇栄養価(1人分)

・エネルギー	180 kcal
・たんぱく質	12.2g
・脂質	2.2g
・塩分	1.0g

◇作り方

- ① AとBを混ぜ、マリネ液を作っておく。
- ② ズッキーニは1cm幅に切る。パプリカは乱切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは皮つきのままレンジで加熱。くし形に切る。
- ④ 多めのオリーブ油を熱したフライパンでこんがりするまで炒め、塩味をつける。
- ⑤ ズッキーニ、じゃがいも、パプリカを素揚げしたら、塩味をつける。
- ⑥ 素揚げした野菜とミニトマトをマリネ液で和え、冷やして味を馴染ませる。