

食育 8月

作ってみて
くださいね!

◇夏野菜のマリネ◇

(材料(2~3人分))

- ・なす 中2本
- ・かぼちゃ 1/8コ
- ・オクラ 5本
- ・トマト(ミニ) 中1コ
- ◎めんつゆ 大1/2
- ◎水 大2
- ☆お酢 大2
- ☆オリーブオイル 大1
- ☆めんつゆ 小1
- ☆石臼糖 小2
- ☆黒こしょう 適量

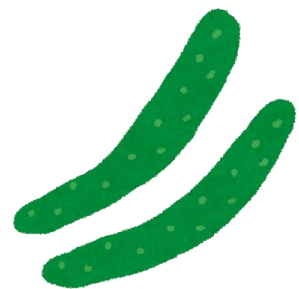
- ① なすは輪切りにし水にさらす
オクラは余計めは、かぼちゃは
1cmの厚さに切り600w3分。
- ② フライパンにオリーブオイル
(分量外)を熱し野菜を焼く。
- ③ なすがやわらかくな汁に◎を
加え、水分がなくなるまで火を
④ ボウルに☆を入れてませ。
③を加えさっくりませる。
ミニトマトも加える。
- ⑤ 全体が馬川染人だら完成
by cookpad



きゅうりの浅漬け

- (材料)
- ・きゅうり 5本
 - ・昆布茶 大1強
 - ・お酢 大1強

- ① きゅうりは3ヶ所ほどセラーで
むきその後塩をまぶし
板ずりする。洗って輪切り。
- ② 切ったきゅうりをビニール袋
に入れて昆布茶をまぶし
しっかりもみこむ
- ③ 馬川染んだらお酢を入れて
よく混ぜる。
冷蔵庫で一晩おいて完成



by cookpad

