

トマト
緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
10分



ミニトマトとなすの和風マリネ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	78 kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.1g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	95g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (2人分)

- ミニトマト・・・4個 (30g)
- なす・・・2本 (160g)
- 大葉・・・2枚 (1g)
- ごま油・・・小さじ2
- 【A】しょうゆ・・・小さじ2
- 【A】酢・・・大さじ1
- 【A】砂糖・・・小さじ2

☆トマトを使用する場合は、
2人分で1/2個が目安です！

作り方

- ①なすは1cm幅の輪切りにする。
耐熱皿に入れ、ごま油を回しかけ
軽くラップをして5分 (500W)加熱する。
- ②ミニトマトは8等分に切り、
大葉は千切りにする。
- ③加熱したなすは水気を切り、
【A】とトマトとあわせる。
- ④粗熱をとって大葉をちらして完成。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆