



# なすと彩り野菜のマリネ



1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：89kcal 塩分：0.8g 野菜の量：  

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

電子レンジを使用し、短時間で蒸し野菜をつくりました。もちろん野菜に関しては蒸し器を使って頂いても美味しく出来ます。ベーコンの代わりにお好みのお刺身を加熱せずに加えて頂いても美味しくできます。

## 材料(大人2人分)

なす	1/2本	ベーコン	2枚
おくら	2本	オリーブオイル	小さじ1
プチトマト	2個	酢	小さじ1
ブロッコリー	30g	砂糖	小さじ1
たまねぎ	20g	塩	ひとつまみ
しめじ	20g	粒マスタード	少々

## つくり方

1. なすは半月切り、おくらは厚さ1cm程度の斜め切り、たまねぎ、ブロッコリーは食べやすいサイズ、しめじは石づきを落としてほぐしておく。プチトマトはくし形に切っておく。ベーコンを1cm幅程度に切っておく。
2. なす、おくら、ブロッコリー、たまねぎ、しめじを耐熱皿にいれ、水を少々加えてラップをし、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。全体に火が通ったらボウルに移し、粗熱をとる。
3. ベーコンはフライパンに並べ、中火程度で油をひかずに加熱し、炒め、カリカリとしてきたらキッチンペーパーで余分な油をとっておく。
4. ボウルに酢、砂糖、塩、オリーブオイル、粒マスタードを混ぜ合わせておく。そこへ、野菜とベーコンを加えてよく和える。
5. 4. をお皿に盛りつけ、プチトマトを飾りつけたら出来上がり。

