

# 簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

CampusSquare



## なすとトマトのマリネ

### 材料(2人前)

- ・なす 大1本(中2本)
- ・ミニトマト 4~5個
- ・砂糖 大さじ1
- ・ワインビネガー 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・塩胡椒 適量

### 材料協力

ジュビター  
・ワインビネガー、オリーブオイル

鮮々館オオクボ  
・なす、ミニトマト、にんにく

### 作り方

1. なすを縞模様になるように皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水に5分程度つけてアク抜きをする
2. ミニトマトを縦半分に切って、にんにくを刻む
3. なすを耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する
4. ③の水分を捨てて、まだ熱いうちに砂糖、ワインビネガー、オリーブオイル、にんにく、塩胡椒を加えて混ぜる
5. ②を加えたらぴったりとラップをして30分以上冷蔵庫で冷やす
6. 器に盛ったら完成!



用意する材料はこちら



### 監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。