

小松とまとの簡単レシピ

トマトとなすのさっぱりマリネ

【材料】（子ども5人分）

トマト	……	中1個	しょうゆ	……	大さじ1
なす	……	2個	酢	……	大さじ1
オリーブ油	……	5g	砂糖	……	小さじ1
大葉	……	3枚	おろし生姜	……	小さじ1/2

【作り方】

- ① なすを一口大に切り、水にさらす。
その後オリーブ油をまんべんなくからめてフライパンで焼く。
- ② トマトは1cmの角切りにし、大葉はみじん切りにする。
- ③ なす以外の材料と調味料を混ぜる。
- ④ ③になすをいれて軽く混ぜ合わせて完成。

生姜の効いた、さっぱりとしたあえ物です。
暑い日は冷やして食べるのがオススメです♪

ここが
オススメ！



コツ
&
ポイント

出来立てよりも、しばらく寝かせたほうが味がなじむので
食べやすくなります。