

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 野菜のハーブマリネ

考案者 熊猫社中 洋食キッチン Sato



### 材料(2人分)

- 赤パプリカ 1/4個
- 黄パプリカ 1/4個
- 茄子 1/4本
- エリンギ 50g
- スペアミント 4g
- かぼちゃ 1/16個
- エキストラバージンオリーブオイル 15cc
- 酢 10cc
- サラダ油 適量
- 塩 適量

### 作り方

- 1 パプリカのヘタを切り、種を取り2cmのくし切りにする。茄子のヘタをとり、2cmくらいの輪切りにする。エリンギの軸の根本を切り、手で縦に割く。かぼちゃは種を取り、1cmにスライスする。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、①をじっくりと弱火にかける。バットにリードペーパーをひき、野菜を並べて余分な油を取る。
- 3 ボウルに酢とエキストラバージンオリーブオイルと塩を入れて混ぜ合わせて、手でスペアミントを一口大にちぎって入れる。さらに、②を入れてよく混ぜ合わせてボウルにラップをして冷蔵庫へ入れる。
- 4 1時間ほど(一晩だとさらに味が馴染んで良い)冷やして、皿に盛り付けて完成。

#### POINT

野菜の種類をあなたの好きな野菜にしてもOK！ハーブの種類もバジルやフェンネル、大葉にしてもおいしい。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>