

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

ズッキーニの他に、  
ナスやパプリカなどでも  
おいしく食べられます♪



©川越市2010

## ズッキーニの焼きマリネ

(1人分 エネルギー66kcal 塩分0.5g)

《材料》 2人分

ズッキーニ 1本

トマト 1/2個

A [ コンソメ (顆粒) 小さじ2/3  
酢 小さじ1  
オリーブオイル 小さじ2  
ブラックペッパー 少々



《作り方》

- ①ズッキーニは長さを半分にし、5mm幅にスライスする。トマトはヘタを除いて粗みじん切りにする。
- ②ボウルにトマト、Aを入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニを焼き目がつくまで両面焼く。
- ④③を皿に盛り、②をかける。お好みでブラックペッパーを振る。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

