

夏野菜のマリネ

by MAIKO SAITO

彩りがきれいな夏野菜をふんだんに使った簡単マリネ。
とっても美味しくて、食がどんどんすすんじゃう!



～材料～ (約6人分)

なす 2～3本
パプリカ..赤1個 黄1個
ニンニク 1～2カケ
赤唐辛子 少々
オリーブオイル、塩、ホワイトペッパー
A: 甘酢 (ピネガー、砂糖)

～作り方～

1. フライパンにオリーブオイルを多めにひき、スライスしたニンニクと赤唐辛子を入れ、弱火にかける。[\(フイラーのフライパンとちゅうぼうこもの調理ペラ中があればラクラク!\)](#)
2. 香りが立ったら強火にし、縦にスライスしたナスを入れ、オイルとなじむまで炒め、塩コショウをし冷ます (塩は多めに)。
3. パプリカは、丸ごと網焼きにし、表面が真黒に焦げたら、氷水に取り皮をむき、ナスと同じ大きさに切る。
4. Aの甘酢に2と3を加え混ぜ合わせる。(甘酢の量は野菜がヒタヒタになる量で。)甘酢は好みにあわせて、調整をする。
5. 冷蔵庫でよく冷やしてからいただく

MAIKOの一口メモ

甘酢は甘めの方が味が締まり、日もちもして、おいしく出来ます。

～ おすすめアイテム ～

* 詳細は画像をクリックして下さい。

フイスターフライパン



ちゅうぼうこもの
調理ペラ中

