

副菜

蒸しなすとアボカドのマリネ

～なすを電子レンジで蒸して和えるだけ～



一人分の栄養価 エネルギー 125kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

なす	4本(300g)	
アボカド	1個	
A	レモン汁	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ2
	塩	小さじ1/2
こしょう	お好みで	
乾燥パセリ	お好みで	

*レモン汁を酢や白ワインビネガーに変えても
できます

作り方

- 【1】なすはへたを切って皮をむき、いちょう切りにする。水に5分ほどさらす。
- 【2】アボカドは種をとり、皮をむき2cm角に切る。
- 【3】【1】を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、レンジ600Wで3分加熱する。
- 【4】ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜ、3とアボカドを加えて和える。
- 【5】乾燥パセリをふる。大人用はこしょうをふる。

お子さん用アレンジ



- ・なすやアボカドは食べやすい大きさに切る
- ・調味料を少なめにする