

副菜

# グリル野菜のマリネ

～魚焼きグリルを活用した温野菜～



一人分の栄養価 エネルギー 96kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.1g

## 材料(2人分)

パプリカ	1個	
エリンギ	1パック	
ミニトマト	8個	
<マリネ液>		
A {	オリーブオイル	大さじ 3
	レモン果汁	大さじ 1
	塩	小さじ 1/6
	あらびきこしょう	少々
	乾燥パセリ	少々

## 作り方

- 【1】パプリカは縦に幅 1 cmに切り、エリンギは縦半分に切って幅 5 mmの薄切り、ミニトマトはヘタをとる。
- 【2】魚焼きグリル(両面焼き)に野菜を並べ、中火で 6 分焼く。
- 【3】ボウルにAを入れて混ぜ、マリネ液を作る。
- 【4】【3】に焼きあがった野菜を入れて混ぜる。

※マリネ液の味はお好みで調整してください  
※塩と乾燥パセリの代わりにハーブソルトを使っても  
おいしいです  
※野菜をお好みのものに変える、  
マリネ液をドレッシングに変えるなどいろいろな  
アレンジができます