



カラフル夏野菜マリネ

栄養士コメント

茄子の皮には抗酸化作用のあるナスニンが含まれます。また、パプリカ、ズッキーニはビタミンCを多く含みます。さらに、酢にはクエン酸には疲労回復効果があり、免疫力アップに効果的な栄養がとれる、さっぱりとした1品です。

作り方

- ①: 茄子とズッキーニは1cm幅の半月切りにする。赤・黄パプリカは食べやすい大きさに乱切りする。
- ②: 鍋に酢、みりん、めんつゆ、水を入れ、一煮立ちさせ、耐熱容器に移しておく。
- ③: フライパンに①の野菜を入れ、両面焼き色が付く程度に焼き、②の調味料に漬け込む。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	11 mg
6. リン	23 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	22 μg
10. ビタミンE α	1.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	54 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 茄子	1/4	本
2. ズッキーニ	20	g
3. 赤ピーマン	1/8	個
4. 黄ピーマン	1/8	個
5. 酢・穀物酢	1	大サジ
6. みりん	1	小サジ
7. めんつゆ(二倍)	1/2	大サジ
8. 水	1	大サジ



(黄色 範囲内です)