

なすとズッキーニの梅マリネ

梅干しが入ったさっぱりした酢のものです



材料(4人分)

なす	……	2本
ズッキーニ	……	1本
オリーブオイル	……	大さじ2
米酢	……	大さじ3
砂糖	……	大さじ3
梅干し	……	1個

作り方

- 1 なす、ズッキーニは5mm～1cm厚さの輪切りにする。
 - 2 梅干しは刻んでおく。
 - 3 ボウルに米酢と砂糖、2を入れ混ぜ合わせておく。
 - 4 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、なす、ズッキーニを焼く。
 - 5 4が熱いうちに3に漬ける。
- ・オクラ、かぼちゃ、パプリカなど好きな野菜を加えても。