

ズッキーニのマリネ

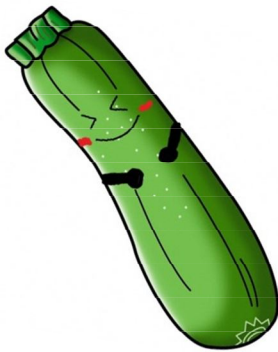


材料【4～5人分】

ズッキーニ	1本	アップルビネガー	小さじ2	} A
きゅうり	1本	砂糖	小さじ1	
たまねぎ	中 1/4個	塩	少々	
にんじん	中 1/4本	こしょう	少々	
		オリーブ油	小さじ1	

～ 作り方 ～

- ① ズッキーニはいちょう切り、きゅうりは輪切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切りにしておく。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ①をさっと茹で、水気をしぼる。
- ④ ③と②の調味料をあわせ、漬けこむ。



ズッキーニには、ベータカロテンやビタミンB群が含まれているので、身体の中での代謝を促進してくれます。くせのない野菜なので、色々な料理に使うことができます。