

レシピ⑧

# カラダにうれしい 彩り野菜マリネ

🕒  
調理時間  
約10分

🍴  
カロリー(1人分)  
124kcal

🥄  
塩分(1人分)  
1.5g

コンビニ野菜は  
これを使うよ!



## 材料(2人分)

- ・冷凍グリル野菜…250g  
(なす、ズッキーニ、赤ピーマン、  
黄ピーマン、紫たまねぎなど)
- ・すし酢…大さじ3
- ・オリーブオイル…小さじ2

## 作り方

- 1 耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜたらラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- 2 一度耐熱容器を取り出し、再び混ぜてから、今度はラップをしないで電子レンジで加熱する(600Wで3～4分)。

冷凍グリル野菜で作る、  
簡単マリネ。  
ちよい足し、  
付け合わせにも。