オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵

『揚げナスのカラフルマリネ』

◆ 用意するもの ◆（2～3 人分）
なす・・・３本
ミニトマト・・・５個
タマネギ・・・小１個
大葉・・・５枚
揚げ油・・・適量
すし酢・・・60ｃｃ
オリーブオイル・・・少々
ハーブソルト（または塩コショウ）・・・少々

◆ 作り方 ◆
① ナスは、１ｃｍ幅でカットし、素揚げし、冷ましておく。
② ボールに、小さめに角切りにしたミニトマト、みじん切りにしたタマネギと大葉を入れ、すし酢とハーブソルトを混ぜ合わせる。
③ お皿に①のナスを並べ、②をキレイにのせて、上からオリーブオイルをたらして出来上がり。

★ ＰＯＩＮＴ ★
揚げ物だけど、夏向きなさっぱりおかず。疲労回復にもなるので、酢をしっかりと摂りたいものです。
ナスやトマトは油との相性がぴったりなお野菜です。
ナスに一つずつお野菜をトッピングすれば、パーティー料理にもオススメです。