

ナスのマリネ



《材料（4人分）》

	茄子	4個
A	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	にんにく	1かけ
	玉ねぎ	1/4個
	炒め油	適量

《作り方》

- ① Aの調味料を合わせ、その中ににんにくと玉ねぎをすりおろして混ぜておく
- ② 茄子は縦4つ切りにしておく
- ③ フライパンを熱し、油を多めに入れ茄子を入れたらフタをして炒める
- ④ 途中でひっくり返して全体に火がとおったら①に漬ける

冷たくすると、作り置き
ができるよ。



西宮市食育・健康づくりマスコット

「みやちゃん」