

夏野菜のグリルマリネ



栄養価（1人分）

エネルギー	128Kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	9.2g
食物繊維	2.1g
カリウム	387 mg
食塩相当量	0.7g

材料	分量（4人分）	作り方	
ズッキーニ	1本	1. フライパンにオリーブオイルを引き、茄子とズッキーニを焼く。	
茄子	1本		
パプリカ 黄、赤	各 1/2 個		
ミニトマト	8個	2. パプリカとミニトマトを加え、ややしんなりするまで炒める。	
オリーブオイル	大さじ 2		
☆バルサミコ酢	大さじ 2		
☆オリーブオイル	大さじ 1		
☆醤油	小さじ 2		
☆はちみつ	小さじ 1		
☆塩	少々	3. 2の野菜をボウルに移し、マリネ液とローズマリーを加えて和える。	
☆ブラックペッパー	少々		
ローズマリー	適量		
下準備		4. 30分程漬け、全体になじんだら完成。	
・ズッキーニは1cm程の輪切りにする。			
・茄子、パプリカは乱切りにする。			
・ミニトマトはへたを取る。			
・☆の材料を混ぜあわせマリネ液を作る。			

ひとくちメモ

旬の野菜を焼いて、バルサミコ酢を主役としたマリネ液で和えるだけのお手軽料理です。今回は夏野菜で作りました。その他にもきのこや人参、かぼちゃ、アスパラなど様々な食材でアレンジしてみたいはいかがでしょうか。

近年少しずつ馴染みの出てきたズッキーニについてご紹介します。ズッキーニは緑で細長い形からキュウリの仲間だと誤解されがちですが、実はかぼちゃの一種。果肉はなすに似た肉質で、ほのかな甘みと苦みが特徴です。日本では比較的新顔ですが、フランスやイタリアなどでは一般的な食材として用いられ、南フランスの「ラタトゥイユ」は代表的な料理です。他にも炒めたり、フライにしたりするなど、淡泊な味わいはさまざまな料理に使われています。ズッキーニはカリウムが多く、100gあたりに320mg含まれます。カリウムにはナトリウムを排泄する役割があり、むくみを防いだり高血圧を予防したりする効果が期待できます。