

＼残暑をさっぱり乗り切る！／

ズッキーニとトマトの 鯖缶マリネ

野菜使用量
100g

材料（1人分）

- ズッキーニ 1/2本（60g）
- トマト 1/2個（40g）
- 鯖缶水煮 50g（汁除く）
- サラダ油 小さじ1/2（2g）

【調味料】

- レモン汁 小さじ2（10g）
- 砂糖 小さじ1/3（1g）
- オリーブオイル 小さじ1/2（2g）
- こしょう 少々（0.2g）

作り方

①切る

ズッキーニを1cm幅の輪切りに、トマトを角切りにする。鯖缶水煮はあらかじめ汁気を切る。

②焼く

フライパンに油敷きズッキーニを両面焼く。

③和える

調味料を全てボウルに入れて混ぜる。焼いたズッキーニ、トマト、鯖缶水煮も入れ和える。

④完成♪

器に盛りつけたら完成！

レシピのポイント

🔥 ズッキーニを焼いて香ばしさとうま味アップ！

🔥 トマトとレモン汁の酸味でさっぱりおいしく！

🔥 鯖缶で手軽にたんぱく質アップ！

鯖缶をおしゃれにアレンジ♪プラス一品！

栄養成分表示 （1人分当たり）

エネルギー 147kcal
たんぱく質 11.6g
脂質 9.5g
炭水化物 5.6g
食塩相当量 0.5g

