



夏野菜のカレー風味マリネ

材料（2～3人分）



材量名	数量
カレー粉	小さじ2.5
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1 (A)
砂糖	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
なす	中1本 (160g)
オクラ	5本 (60g)
塩	適量
かぼちゃ	1/8個 (150g)
トマト	1個 (150g)
オリーブオイル	大さじ6

作り方

- 【1】ボウルに (A) を入れ、混ぜる。
- 【2】なすは2cm厚さの輪切りにし、水にさらして水気をきる。
- 【3】オクラは塩をまぶして表面全体を軽くこする。水で塩を洗い流しうぶ毛を取り、斜め半分に切る。
- 【4】かぼちゃは1cm厚さに切り、軽くラップをして電子レンジで3分間加熱（600W）する。
- 【5】トマトは乱切りにする。
- 【6】熱したフライパンにオリーブオイルを引き、②～④を並べて中火で両面の焼き色がつくまで焼く。
- 【7】①に⑥の野菜とトマトを入れ合わせ、全体に馴染んだら完成。

【備考】

- ・電子レンジは機種、W（ワット）数により、加熱時間が異なりますので、加減してください。
- ・冷蔵庫で一晩置くとよりおいしくお召し上がりいただけます。

