



## ズッキーニとパプリカ・エリンギの焼きマリネ

### 材料 1人前

ズッキーニ	50g (60g)
赤パプリカ	10g (15g)
黄パプリカ	10g (15g)
エリンギ	10g (15g)

オリーブ油	小さじ1/2
酢	小さじ1/2 (小さじ1)
塩	少々
にんにく	少々

( ) は栄養バランス弁当箱大サイズ

### 作り方

- 1 ズッキーニは5mm幅に、パプリカとエリンギは1cm幅の細切りに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、すりおろしたニンニクを加えて、中火で①を焼く。
- 3 火が通ったら取り出し、マリネ液（酢・塩）に浸す。