



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「玉ねぎドレッシング」を使った

## 水なすのマリネ



一人あたりのエネルギー <b>56kcal</b>	食塩相当量 <b>0.5g</b>	調理時間 <b>約10分</b> <small>*漬け込み時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 玉ねぎドレッシング  
..... 大さじ1  
水なす.....1個  
ミニトマト.....8個  
サラダ用野菜..... 10g

### ■作り方

- ①水なすはヘタを取って縦に薄くスライスし、ミニトマトは半分に、野菜は洗って2~3cmの長さに切っておく
- ②ポリ袋に水なすとミニトマト、玉ねぎドレッシングを入れて軽くもみ、冷蔵庫で30分ほど味をなじませる
- ③器に盛り、サラダ用野菜をのせる

cooking memo