



焼きナスとトマトのマリネ

夏の暑さで体がバテてしまい、食欲が無い…なんて経験はありませんか？夏の旬のトマトは、「疲労回復ビタミン」とも呼ばれるビタミンB1を含み、たまった疲れを癒やす夏バテ防止効果があると言われています。

また、トマトの酸味は胃酸の分泌を促し、食欲を増進させてくれます。さらに、トマトの赤い色の正体であるリコピンという色素は、強い抗酸化作用を持っており、免疫力をアップさせたり、がんや動脈硬化を予防する作用があると言われています。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるほどですよ！

材料(2人分)

トマト…………… 1個
ナス…………… 1本
玉ねぎ…………… 1/8個
セロリ…………… 3cm分(15g)
サラダチキン(プレーン)…………… 20g

A
オリーブオイル …… 大さじ1・1/2
酢…………… 小さじ1・1/2
トマトケチャップ…………… 小さじ1・1/2
塩…………… 小さじ1/4

ブラックペッパー…………… 少々
バジル粉…………… 少々



1 ナスは輪切りにする。温めたフライパンにオリーブオイル(分量外)大さじ1/2程度入れ、両面に焼き目がつくまで焼く。



2 [A]の調味料は全て混ぜておく。トマトは湯剥きし細かいザク切りに、玉ねぎとセロリはみじん切りにし、[A]と合わせる。



3 お皿にナスを盛り、上から②をかける。



4 サラダチキンを細く手で割いて上に盛り付け、バジル粉とブラックペッパーをかける。



調理時間

10分

栄養価(1人分)

エネルギー

150kcal

たんぱく質

3.7g

塩分

0.8g

point!

トマトマリネは、そのまま食べても、パスタなどにかけても美味しく召し上がれます。また、トマトを切ったとき、先に少量塩を振っておくと味が染み込みやすくなりますよ。