

# ★蒸し茄子とツナのマリネ

## 《材料》(2人分)

茄子 … 3本(約250g)  
ツナ(油漬け) … 小1缶  
【A】しょうゆ … 大さじ1  
【A】梅干し … 小1個  
【A】オリーブ油 … 大さじ1/2  
シソ … 5枚



## 《作り方》

- ① 茄子はへたを落とし、縦にしま模様になるようピーラーで2、3カ所皮をむき、一口大の乱切りにする。
  - ② 【A】の梅干しは種を取って刻んでおく。
  - ③ 電子レンジで加熱レンジ対応のボウルに茄子を入れ、水にくぐらせて水気を軽く切る。
  - ④ そのままボウルにツナと【A】を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、軽く混ぜてさらに2分加熱する。
  - ⑤ 仕上げ刻んだシソをあえたら出来上がり。
- \*塩味は梅干しの塩分濃度によるので味見をして調整する。

## 《料理のポイント&アレンジ》

- \*栄養を逃さない … 茄子は水にさらし過ぎず、くぐらせる程度に。皮に栄養が多いためむき過ぎないようにする。
- \*アレンジ1: ショウガを加える。
- \*アレンジ2: オリーブ油をごま油など好みのものに変える。