

漬け込み10分で完成!

夏野菜とチーズのマリネ風



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

長時間置いておくと味が濃くなりすぎるので、早めに
食べきるのがおすすめです。野菜は、アボカドやパプリカ、
焼いたズッキーニやなすでも◎

材料(4人分)

オクラ	8本	A	焼肉のたれ
ミニトマト	8個		 大さじ3
モzzarellaチーズ (ボッコンチーニ)			オリーブ油
.....	1袋(90g)		 小さじ2

- 1 オクラはヘタとガクを薄く取り、塩少々(分量外)を
ふり板ずりをして、さっと水洗いする。
耐熱皿にのせラップをし、電子レンジ(500w)で
1分半加熱する。
冷水に取り水気を拭き取ったら、3等分の
斜め切りにする。
- 2 ミニトマトは半分に切る。
モzzarellaチーズは水気をふき取る。
- 3 1、2、Aを入れて和え、10分ほど漬け込む。