

北陵ごはん

ナスとトマトのバジルマリネ

材料（2人分）

材 料 名	分 量
ナス	120g
★プチトマト	120g
★酢	15ml
オリーブオイル	15ml
★バジル	2g
★塩	少々
★コショウ	少々

調理手順

- ①ナスを乱切り、トマトを半分に切る。
- ②中火で熱してオリーブオイル、ナスを加えて焼き色がつくまで焼く。
- ③②と★の材料を和えて完成。



料理紹介

とてもさっぱりしていて夏にピッタリです。

お好みでチーズを入れたり、ベーコンを入れてもおいしいと思います。また、余ったらパスタやトーストに入れてもおいしいと思います。

栄養面

今回の食材であるナスに含まれるアントシアニンは高い抗酸化力があります。トマトのリコピンも高い抗酸化力があることから、アンチエイジングが期待できます。

私達がレシピを
考案しました



食品科学科1年生

左から きみじま 君嶋 いちか 苺果 やなぎ 柳 ふるか 楓夏 みやけ 三宅 さき 咲輝