



ズッキーニとツナのオイルマリネ

■材料

ズッキーニ 120g
ツナ缶 1缶(70g)
ミニトマト 6個(約70g)
塩・こしょう 適量
オリーブ油 小さじ1

■作り方

- 1 ズッキーニは縦半分に切ってから8mm幅に切ります。ミニトマトはヘタを取り竹串で数カ所穴を開けておきます。
- 2 ツナ缶は油をきります。
- 3 本体に①の野菜を入れて、フタをします。電子レンジ(500W)で3分加熱します。
- 4 取り出して塩、こしょうとオリーブ油を加えて混ぜ合わせ、②のツナを加えてさっくりと混ぜ合わせます。