野菜量
70ｇ

# パプリカのマリネ

簡単なのに、しっかり味がしみている

**栄養価**（1 人分）
エネルギー 84 kcal
たんぱく質 0.7 g
脂質 6.2 g
食塩相当量 0g

●材料（２人分）

| | |
|---|---|
| パプリカ（赤） | 1/2 個（70ｇ） |
| パプリカ（黄） | 1/2 個（70ｇ） |

【A】

| | |
|---|---|
| オリーブオイル | 大さじ１ |
| 酢 | 大さじ１ |
| レモン汁 | 大さじ１ |
| さとう | 小さじ１ |

●つくり方

① パプリカはへたと種を取り、細長く切る。
② 耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する（500W で２分 30 秒）。
③ ボウルに A を入れて混ぜ、②を入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

●アドバイス

・作り置きにおすすめのレシピです。

かんたん
ステップ

STEP 1
切ったパプリカをレンジで加熱後、
Aを入れて冷蔵庫で冷やす。