

体にやさしいレシピ

パプリカと新たまねぎの 和風マリネ

副菜

<材料・2人分>

パプリカ(赤・黄)・・・各 1/2 個
新たまねぎ・・・1/2 個(150g)
A { 酢・・・・・・・・大さじ 2
白だし・・・・・・・・大さじ 2
オリーブ油・・・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
かつお節・・・・・・・・適量



<下ごしらえ>

- ♪ 新たまねぎ・・・薄切りにする
- ♪ パプリカ・・・薄切りにする
- ♪ 調味料A・・・全体量が入る大きさのボウルに混ぜ合わせておく

<作り方>

①加熱する

耐熱皿に新たまねぎを平らにのせ、その上にパプリカをのせる。
ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分 30 秒加熱する。

②混ぜ合わせる

①の粗熱が取れたら調味料Aのボウルに加え、混ぜ合わせてなじませる。

③盛付け

器に盛りつけ、かつお節をかける。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は115gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
109kcal	3.0g	6.2g	11.5g	229mg	18mg	0.5mg	1.7g	0.5g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。