

焼きパプリカのマリネ



栄養価(1人分)

エネルギー 42kcal、たんぱく質 0.6g

脂質 2.1g、炭水化物 5.6g

食物繊維 1.0g、食塩相当量 0.3g

材料(2人分)

赤パプリカ	1/2個(70g)
黄パプリカ	1/2個(70g)
◎食塩	少々(0.6g)
◎上白糖	小さじ1/3(1g)
◎オリーブオイル	小さじ1(4g)
◎白ワインビネガー	小さじ1(5g)
◎レモン汁	小さじ1(5g)

作り方

1. ◎の材料を合わせてよく混ぜバットなどに入れておく。
2. パプリカは縦4等分に切り、オーブントースター(もしくは魚焼きグリルや焼き網)で表面が真っ黒になるまで加熱し、粗熱を取ってから薄皮をむく。2cm角に切り1に入れ混ぜ、冷蔵庫で冷やす。