



パプリカのマリネ



野菜は
1日 349g以上を
目標に！



このレシピで
1人約 60 g の野菜
を食べることができ
ます

(4人分の材料)

パプリカ (赤)	1 個 (150 g)	…種などを取り、5 mm幅の薄切りにする
玉ねぎ	1/2 個 (100 g)	…皮をむき、5 mm幅の薄切りにする
ツナ缶 (水煮)	1 缶 (70 g)	
★ 塩	小さじ 1/6 (1 g)	★は合わせておく
穀物酢	大さじ 2 と 2/3 (40 g)	
オリーブ油	小さじ 1 (4 g)	
粉チーズ	小さじ 2 (4 g)	

酸味が苦手な場合はりんご酢を使うとまろやかになります。
お好みで乾燥パセリをかけてもおいしいです！



(作り方)

- ①パプリカと玉ねぎを耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、600wのレンジで2分程加熱する。
- ②粗熱が取れたらツナ缶の水気を切って加える。
- ③②に★を入れて和える。器に盛りつけて完成。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー54kcal たんぱく質3.9g 脂質1.5g 炭水化物6.6g 食物繊維1.0g カルシウム21mg
鉄分0.3mg 食塩相当量0.4g (1日の塩分摂取目標量は男性7.5g 女性6.5g、血圧が高い方は6g未満)