Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

パプリカのヘルシーマリネ

材料　【４人分】

パプリカ（赤・黄）……　各１個（280g）
塩こうじ……大さじ１（20g）
酢（穀物酢またはフルーツ酢）　大さじ１
バジル……　適量

＜１人分の栄養価＞
エネルギー 50 kcal
塩分 1.0 g
１人分の野菜量 140g

作り方

1） パプリカをグリルで７分程度皮が焦げるまで焼いたら、氷水にあげ、皮をむく。

2） １）のパプリカを８mm幅の細切りにする。

3） ２）、塩麹、酢をビニール袋に入れて馴染ませ、２～３時間置く。

4） 盛り付けて、バジルを飾る。

対象： 食欲がない方にも

Cooking Point

・パプリカを焼いてから漬けることで甘味が引き立ちます。