

調理時間



約15分

野菜をしっかり食べよう！ ピーマン 健康レシピ！



ピーマンの和風マリネ

(材 料) (4人分)

ピーマン (大)・・・ 3個
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1・1/2
オリーブ油・・・ 大さじ2
かつお節・・・ 適量

(作り方)

- ① ピーマンは縦半分に切り種を除く。約1 cm幅に切る。
- ② ポン酢とオリーブ油を混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ③ オーブントースター又は焼き網で、ピーマンの両面を焼き、熱いうちにマリネ液に漬ける。
- ④ 器に盛り、かつお節をかけて出来上がり！



一口メモ

- ・ 丸ごと加熱する場合は、中身が破裂する事があるので、数カ所穴をあけておくとよいでしょう。
- ・ 加熱時間が長いとビタミンCが失われるので、短時間の調理を心がけましょう。

作り置き出来ます。
サッパリして、食欲
がアップします。



とうがらしでも
おいしく作
れます。

栄養価 (1人分) : エネルギー 15kcal 塩分 0.8g