

# 焼きピーマンとパプリカの彩りマリネ（副菜）



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 61kcal 食塩相当量 0.3g  
野菜の量 85g (1日の野菜摂取量 350g)

## 【管理栄養士からひとこと】

しっかり焼いて甘みの引き立ったパプリカやピーマンをマリネ液につけるだけの簡単なレシピです。パプリカは抗酸化作用のあるビタミンEやAなどが豊富で、油を使うと吸収率が高まります。

材料（4人分） 調理時間 10分（漬け置き時間を除く）

ピーマン2個、パプリカ（黄・赤）各1個、にんにく1片、  
オリーブ油小さじ1

A {酢・オリーブ油各大さじ1、砂糖小さじ1、塩ひとつまみ}

## 作り方

- ① ピーマンとパプリカはヘタと種を取り除き、縦1/4～1/8の大きさに食べやすく切る。にんにくは薄切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を焦げ目がつくくらいまでじっくり焼く。
- ④ ③が熱いうちに②に漬け、冷めるまで30分程置く。お好みで、ドライパセリをふる。

広報しろい 2023年8月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)