



パプリカの 彩りマリネ

カラフルで甘い～パプリカレシピ① パプリカの彩りマリネ

材 料 (2～3人分)

パプリカ(赤・黄・橙)
..... 各1/3個
きゅうり..... 1/3本
玉ねぎ..... 1/2個
粗びきブラックペッパー
..... 少々
★酢..... 大さじ1
★砂糖..... 小さじ1
★オリーブオイル... 大さじ2
★だしパック(中身)・ 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- ① パプリカは縦5mm幅の薄切りに、きゅうりは斜め切りにして細切りする。玉ねぎは5mm幅の薄切りにして10分ほど水にさらし、しっかり水気を切る。
- ② ★の調味料を合わせてマリネ液を作る。
- ③ ポリ袋に①と★を入れてよくなじませ、冷蔵庫で30分以上おく。
- ④ お皿に盛りつけて、ブラックペッパーをかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- お好みで冷やしてもおいしいです。
- 生ハム・サーモン・ツナなどを入れたり、パセリなどをかけてもカラフルです。
- 味つけはお好みで調整してください。