



秋レシピ

# ピーマンマリネ



ピーマンには、ビタミンCやカリウムが含まれています。血圧の調整などに効果的です。さっぱりとした味です。



こねぎまっき

## 作り方

### 材料(2人分)

- ピーマン 2個 (70g程度)
- 玉ねぎ 1/8個 (20g程度)
- ひじき 小さじ1~2 (1~2g程度)
- 塩 (玉ねぎ用) 少々
- A
  - サラダ油 小さじ1
  - 酢 小さじ1
  - 塩 ひとつまみ
  - 砂糖 ひとつまみ

- ①ひじきを水でもどす。ピーマンは、ヘタと種を取り除きせん切りにする。玉ねぎは、薄切りにして塩少々をふる。
- ②ピーマンを茹でて、ひじきもさっと茹でる。しっかりと水気をきること。
- ③玉ねぎを洗って水気をきり、ピーマン、ひじき、混ぜ合わせたAをからめて完成。

エネルギー：71kcal 塩分：0.5g 野菜量：91g