



# ピーマンマリネ



## 材 料 [2人分]

- ピーマン …… 4個
  - 赤又は黄ピーマン (パプリカ) …… 1/2個
- A {
- おろしにんにく… 少々
  - 酢 …………… 小さじ4
  - しょうゆ …… 小さじ4
  - ごま油 …… 大さじ1

## 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
- ②パプリカは縦1/4に切りヘタと種を取り除き、食べやすい幅に切る。
- ③グリルを強火で熱し、ピーマン、パプリカの切り口を下にしてのせ、4～5分焼く。
- ④Aを混ぜ合わせ、③を和え10分置く。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 101Kcal
- 塩分 1.7g