

野菜と枝豆のマリネ

	材料 (2人分)				
	赤パプリカ	30g	黄パプリカ	30g	枝豆(冷凍)
	バルサミコ酢(または果実酢) 大さじ1弱(14 cc)				
	こいくちしょうゆ	4cc	オリーブオイル	6g(小1半)	
	砂糖	3g(小1)	こしょう	少々	

1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	51kcal	1.7g	—	0.8g	0.3g



作り方

1. 一口大に切ったパプリカを少し焦げ目がつく程度に素焼きする。
(オーブンまたはフライパンで)
2. 調味料をすべて合わせて、1を浸し冷やしておく。ゆでた枝豆を飾る。



コメント

地中海料理で有名なバルサミコ酢とオリーブオイルの風味を生かした減塩料理です。塩分はほんの少しで十分美味しくいただける一品です。