

枝豆とパプリカのマリネ

調理時間

15分

副菜

野菜量
1人60g



材料：4人分

パプリカ（赤・黄） 各1/2個
枝豆（さやからだしたものの）100g
プロセスチーズ 40g
大葉 2枚
オリーブオイル 小さじ1
A { オリーブオイル 大さじ1
レモン果汁 大さじ1
塩 少々
胡椒 少々

エネルギー

121 kcal

タンパク質

5.9 g

脂質

9.3 g

食物繊維

2.4 g

食塩相当量

0.4 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

パプリカは、へたと種を取り除いて1cm角に切る。
プロセスチーズは1cm角に切る。
大葉はみじん切りにする。

炒める

枝豆は茹でてさやから出す。
フライパンにオリーブオイルを熱して、パプリカを
軽く炒める。

仕上げ

Aを混ぜ合わせ、材料全てを入れよく混ぜ合わせる。