

# 枝豆とパプリカのマリネ

## \*材料（4人分）

- パプリカ（赤・黄）各1/2個
- 枝豆（さやから出したもの）  
100g
- プロセスチーズ 45g
- 大葉 2枚
- オリーブオイル 5ml

A	オリーブオイル	15ml
	レモン果汁	15ml
	塩	0.5g
	胡椒	少々

副菜



## \*作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。  
パプリカは、へたと種を取り除いて1cm角に切り、フライパンにオリーブオイルを熱して、軽く炒める。
- ②枝豆は茹でてさやから出す。
- ③プロセスチーズは1cm角に切る。
- ④大葉はみじん切りにする。
- ⑤Aと①②③④をよく混ぜ合わせる。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 175cal
- たんぱく質 10.3g
- 脂質 12.8g
- 食物繊維 4.2g
- 食塩相当量 0.5g