

焼きパプリカのマリネ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約7分

[1人分：50kcal／食塩相当量：0.2g]

リンゴ酢の酸味が食欲を刺激し、パプリカの甘さを引き立てます。ビタミンカラーが鮮やかなマリネです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：2.2g ●炭水化物：7.6g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カロテン



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

赤パプリカ（乱切り）	400g	[40g]
黄パプリカ（乱切り）	400g	[40g]
オリーブオイル	25cc	[2.5cc]
<材料a>		
リンゴ酢	50cc	[5cc]
砂糖	20g	[2g]
塩	2g	[0.2g]
粗びき黒こしょう	少々	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	220℃

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に赤パプリカ、黄パプリカを入れてオリーブオイルを回しかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
- ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、2を入れて和える。

調理ポイント ◆和えてから1日置くと、味がなじんで美味しくなる。