

【カラフルマリネ】

パプリカとかぼちゃに
 含まれるビタミンA・C・Eで
 免疫力アップ!



- ざいりょう
 ~材料(4人分)~
- パプリカ 2こ
 - かぼちゃ 1/8こ
 - たまねぎ 1/4こ
 - レモン汁 大さじ2
 - 酢 大さじ2
 - はちみつ 大さじ1
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩・こしょう 適宜



つくかた
 ~作り方~



- ① 野菜を切ります。
 パプリカ…乱切り
 かぼちゃ…薄めのいちよう切り
 たまねぎ…みじん切り



~Point~
 たまねぎ・かぼちゃは、
 透き通った色に変わるまで、
 焦げないように火の調整を
 しながら、いためよう!

- ② 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、
 たまねぎ→かぼちゃ→パプリカの順に加え、
 中火でいためます。

つく
 作ってみてね♪



- ③ 混ぜ合わせた調味料Aに、
 ②を加え、よく混ぜ、味を
 なじませます。



- ④ も盛りつけたら、完成!

