

イカとパプリカのマリネ

フレイル予防

旬野菜



1人分の栄養価 エネルギー118kcal たんぱく質 10.2g 食塩相当量 1.2g 食物繊維 1.1g

暑い夏に火をあまり使わなくていい料理にしました。少し食欲が落ちた時にもおすすめです。

材料 2人分

イカ 100g (1パイ)

きゅうり 100g

パプリカ (赤・黄) 各 20g

玉ねぎ 40g

A 酢、水 各大さじ2
オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ2/5
こしょう 少々

作り方

- 1 イカは内臓をとり、皮をむいて輪切りにする。
- 2 きゅうり、パプリカは短冊切り、玉ねぎは太めのせん切りにする。
- 3 小鍋にAを入れて煮立たせ、1を加えてサッと煮る。火からおろし、2を加えて漬け込む。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部