

かんたん

No.31

ふれ愛レシピ

子持ちししゃものマリネ

材料（4人前）

子持ちししゃも……………8尾
ピーマン……………2個
赤パプリカ……………1/6個
オリーブオイル…大さじ1と1/2
ラッキョウ酢……………100cc
出し昆布……………2cm角
とうがらし……………1本



このレシピは、
佐取さち様（川原代町）からいただきました。
佐取様ありがとうございました。



ふれ愛キャラクター
：AIちゃん

- ① ピーマンと赤パプリカは種を取り、斜めに切る。
- ② とうがらしは半分に切って種を取る。
- ③ タッパーに軽く水洗いした出し昆布と①・②を入れ、ラッキョウ酢を加えて混ぜる。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れて、弱火で子持ちししゃもに火を通す。
- ⑤ ③の野菜を少し寄せ、ししゃもをタッパーに移し、マリネ液を上からかける。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、3時間ほど漬けて皿に盛る。

【栄養成分／1人あたり】

エネルギー	174kcal
たんぱく質	6.6g
炭水化物	15.7g
塩分	2.1g
脂質	9.2g