



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉パプリカとツナのマリネ

作ったマリネは、冷蔵庫で4日ほど保存できます。その時、マリネ液を少し水気を切って、保存するのがポイントです。ツナ缶は、ノンオイルでもオイルタイプでも作れますが、オイルタイプを使う場合、オリーブ油の量を少し減らしましょう。

作り方

- ① パプリカは細切りにして1分ほどゆで、ざるにあげる。玉ねぎはできるだけ薄く切る。耐熱容器に玉ねぎと少量の水を入れて電子レンジで1～2分加熱し、水気をきり、さましておく。
- ② ボウルに①、ツナ缶、Aを入れて和え、20分ほどおく。余分な水けを軽く切って、器に盛る。

材料(4人分)

パプリカ(赤) ……	1/2個	A	酢 ……	大さじ2
パプリカ(黄) ……	1/2個		オリーブ油 ……	大さじ1/2
玉ねぎ ……	1/2個		砂糖 ……	大さじ1/2
ツナ缶 ……	小1缶		塩 ……	少々

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
86kcal	3.6g	5.5g	9mg	0.4g