

パプリカとピーマンのマリネ

ピーマンの嫌いなお子様も美味しく食べられます！

【材料】

赤パプリカ 1 個、黄パプリカ 1 個、緑ピーマン 4 個、レモン汁 1 個分
塩小さじ 1/2、黒こしょう少々、ローズマリー少々、
ヴァージンオリーブオイル大さじ 4

【作り方】

- ① 赤パプリカ 1 個、黄パプリカ 1 個、緑ピーマン 4 個のへたと種を取り、
6~8 等分にする。
- ② ①の皮目を下にして網焼きにし、焦げ目がついたらすぐに冷水に入れ、
薄皮をむく。
※薄皮をきれいに全てとるのがポイント！
- ③ ②にドレッシングに和えて完成！

【ドレッシングの作り方】

ボウルに、レモン汁 1 個分、塩小さじ 1/2、黒こしょう少々、ローズマリー少々、
ヴァージンオリーブオイル大さじ 4 杯を入れ、よく混ぜる。