



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

SPAIN  
スペイン

ベータ  
βカロチンや豊富なビタミンを  
取りそろえた“ピーマン”。  
美肌効果にすぐれた野菜です



# 焼き野菜のマリネ

このサラダでは、ピーマンを焼いて水分を飛ばしていますので、  
味も濃くなり、体積も減り、その分たくさんいただけます。



総カロリー

347 kcal

1人分

## 材料(2人分)

カラーピーマン(緑、黄、赤) 各1個  
ニンニク 1片  
オリーブ(緑、黒) 各5粒  
(調味料)  
エキストラバージンオイル 60cc  
塩・こしょう 少々  
赤唐辛子 1/2本  
レモン汁 大さじ2

## ●作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、手でヘタとタネをとり、包丁で縦4等分にします。
- ②ピーマンの表面に軽く振り塩をして、網かオーブントースターでしんなりするまで焼きます。
- ③ニンニクは皮をむき、包丁で縦半分に切り、②のピーマン同様に軽く焼きます。
- ④調味料は合わせておき、オリーブと②③のアツアツをつけ込みます。

\*オイルが苦手な方はそうめんつゆ等を少しのばしたもので代用できます。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)