

『パプリカのレンジマリネ』

材料(4人分)

パプリカ(赤・黄)	各1個
紫玉ねぎ	1個
【A】	
酢	大さじ1 1/2
トマトケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	大さじ2
塩	



作り方

- ① パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取って斜め薄切りにし、紫玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①を混ぜて耐熱皿に広げてのせ、水大さじ2、塩少々を振り、ラップをかけて電子レンジ(600W)に2~3分かける。
- ③ ボウルに【A】を混ぜてマリネ液を作り、②の水気を切って加えて和える。

シャキシャキした薄紅色の紫玉ねぎが効果的！