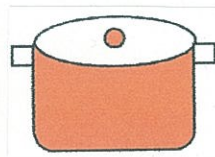


このレシピで

野菜が **95** g
とれます♪

ここがスゴイ！！



カラフルマリネ

〈材料〉

プチトマト	20g (2コ)
きゅうり	小=1/3 大=1/4
アボカド	1/2
黄パプリカ	1/4
玉ねぎ	1/8
オリーブオイル	大1と1/2
ポッカレモン	小2
塩、こしょう	少々



彩りきれいだよ!!!
しゃきしゃき!

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは縦に8等分にし、薄切りにし、水にさらして水気をきる。トマトはへたをとる。きゅうりは厚さ0.5~1cmの輪切りにする。黄パプリカは縦に1/4に切りそれを4~5等分に乱切りする。アボカドは縦に半分に切り種をとり、それを縦に切り3~4等分に切る。
- ② ①をボウルに入れ、調味料を加えて混ぜる。器に盛る。