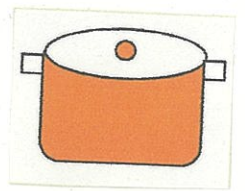


このレシピで

野菜が 90 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



パプリカ とツナのマリネ

～材料～(1人分)

- 赤パプリカ…1/4 個
- 黄パプリカ…1/4 個
- きゅうり…1/4 本
- フレークタイプのツナ缶
(油漬)…1/2 缶
- オリーブ油…小さじ 1
- お酢…小さじ 2



～作り方～

1. パプリカときゅうりを細切りにする。
2. ツナ、オリーブオイル、酢を加えよく和える。
3. 冷蔵庫で冷やして完成！

切って和えるだけ！
とっても簡単！

4人分で作ると材料の余りが
でないのでも常備菜としても
活用できますよ！
保存は約1週間可能です☆



鎌倉女子大学 実習生