

さわやか野菜のマリネ

2年次の給食マネジメント実習において、学生が考案し販売実習したレシピの紹介

材料 ～1人前～

黄色パプリカ	20g
赤色パプリカ	20g
アスパラガス	15g
オリーブオイル	1.5g
レモン汁	5g
こしょう	少々
砂糖	2g
食塩	0.3g



栄養価 1人前

エネルギー 38kcal

たんぱく質 0.7g 脂質 1.6g

炭水化物 5.8g 食物繊維 0.8g 食塩 0.3g

作り方

- 1 野菜をよく洗う。
- 2 パプリカを幅 1cm、長さ 3cm の短冊切り、ホワイトアスパラガス（水煮のパックまたは缶詰）を 3cm の斜め切りにする。
パプリカは、サッと熱湯をくぐらせ、冷ましておく。
- 3 オリーブオイル、レモン汁、こしょう、砂糖、塩を計量して、一つのボウルに合わせる。
- 4 切った野菜を 3 のボウルに入れて和える。
- 5 盛り付けをして完成。

とても簡単なので料理が苦手な人でも大丈夫！！

色鮮やかなのでいろんな季節の野菜で是非作ってみてください！！

(^o^)/