

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



魚介のマリネ

考案者 うみまち食堂菜の花



材料(2人分)

- むきエビ(中) 100g
※冷凍エビやボイルエビでも可
- ボイルイカ(輪切り) 100g
※生イカなら、輪切りにしてゆでる
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/4本
- パプリカ赤、黄 各1/4個(35g)
- ピーマン 1/2個
- ①オリーブオイル 大さじ5
- ②すし酢 大さじ3
- ③レモン汁(あれば) 小さじ1
- ④砂糖 大さじ1
- ⑤塩 小さじ1.5
※ハーブソルトでも代用化
- ⑥コショウ 少々

作り方

- 1 沸騰した湯でエビをゆでる。色が変わったらイカも加えてさっと火を通し、ざるにあげて水気を切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにし人参、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- 3 マリネ液の材料①を合わせておく。
- 4 ボウルに①～③を混ぜラップをかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>