

# ツナと夏野菜のマリネ

一人当たり栄養価：エネルギー107kcal/たんぱく質4.4g/塩分0.4g



ツナのうま味を利用して、塩分をひかえめに仕上げました。

野菜も100g食べられ、作り置きもできます。彩りもきれいなので、おもてなしにもおすすめです。

## 材料(4人分)

・パプリカ赤	80g
・パプリカ黄色	80g
・ズッキーニ	240g
・オリーブ油	12g
・ツナ缶(オイル漬)	1缶(70g)
※酢	60g
※食塩	1g
※上白糖	4g
※ブラックペッパー	お好みで

## 材料(1人分)

・パプリカ赤	20g
・パプリカ黄色	20g
・ズッキーニ	60g
・オリーブ油	3g
・ツナ缶(オイル漬)	17.5g
※酢	15g
※食塩	0.25g
※上白糖	1g
※ブラックペッパー	お好みで

## 作り方

1. パプリカは細切りにし、魚焼きグリルで焼く
2. ズッキーニは輪切りにし、オリーブ油を入れたフライパンでじっくり焦げ目がつくまで焼く
3. ボールでツナ(オイルごといれる)と※の調味料をあわせる
4. 3のボールに焼いたパプリカとズッキーニをいれ混ぜる。

☆すぐに食べられますが、冷蔵庫で冷やすとより美味しいです。

パプリカもズッキーニも生でも食べられますが、その場合は塩少々をもみこみ、10分以上おいてから、水けをよく絞ってツナとあえてください。