

～誰でも簡単に作れる、

釧路産パプリカとカレイのマリネ～

パパからの
アピールポイント

料理が苦手なお父さんでも、子供がたべられるちょっとおしゃれな料理が簡単に作れます。

家族の感想

釧路のパプリカは、甘くて食感が良くておいしい！

【材料と分量】

釧路産アブラカレイ(生食用)…30g
釧路産パプリカ…黄色・赤をそれぞれ 1/6 個
玉ねぎ…1/8 個
市販のマリネドレッシング
乾燥バジル…少々

【作り方】

- ① 玉ねぎを細切りにして流水で流しておく
- ② パプリカを縦に細切りにする。縦に切ることで、子供が苦手な苦味を抑えることができます。それでも苦味や臭みを感じる場合は、切った後に塩揉みをし、数分間流水で流す
- ③ カレイを一口大にスライスする
- ④ 玉ねぎ・パプリカの水気をしっかり取る
- ⑤ 器に盛り付けて、市販のマリネドレッシングをかけて完成

作成時間は 10 分！

