

いかとパプリカのマリネ



【材料】	【4人分】
いか	1/2杯
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
たまねぎ	1玉
きゅうり	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
調合酢	大さじ3
こしょう	少々

【作り方】

- ① 野菜をスライサーでスライスする。
- ② 野菜に塩をふり、しばらく置いた後、水気を絞っておく。
- ③ いかは、輪切りにしてゆでて冷ましておく。
- ④ 調味料を混ぜておく。
- ⑤ ②③を④であえる。