


ピナグレッチ・モーリヨ




3歳以上
向き

大さじ1あたりの栄養価

カロリー：8kcal 塩分：0.1g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が
目標とされています。

One point

もうすぐワールドカップということで、ブラジル料理です。
現地ではこのソースをシュラスコなどの肉料理につけたり、
野菜につけたりして食べるそうです。本来はみじんぎりです
が、今回はすこし大きく切っています。

材料

トマト	1個	白ワインビネガー	50mL
ピーマン	1個	塩	小さじ1/4
パプリカ	1/8個	こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個	パセリ(乾燥)	少々
		オリーブオイル	大さじ1

つくり方

1. トマト、ピーマン、パプリカ、玉ねぎを粗いみじん切りにする。じゃがいもを耐熱容器にいれ、600Wのレンジで2分半ほど加熱する（火が通ってない場合はもう少しかけてください）。加熱できたら、マッシャーで潰くつぶしておく。
2. ボウルで白ワインビネガー、塩、こしょう、パセリ、オリーブオイルを混ぜ合わせる。
3. 2)に1)を漬け込み、冷蔵庫で一晩寝かせれば出来上がり。

