

「セニョリータ」の 焼きマリネ

フルーツパプリカのレシピ



驚きの甘さ！

冷やしておいしい絶品焼きマリネ

材料（2人分）

「セニョリータ」フルーツパプリカ…… 4 個
 オリーブ油 …………… 適量
 塩、コショウ…………… 少々
 A（オリーブ油…………… 大さじ 4
 レモン汁…………… 大さじ 2
 白ワインビネガー…大さじ 1
 塩、コショウ…………… 少々
 イタリアンパセリ お好みで

作り方

- ① 「セニョリータ」はタネを取り、大きめの一口大に切ります。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、「セニョリータ」に少し焼き目がつくまで炒め、塩、コショウで味付けします。
- ③ （2）をAのドレッシングと合わせ、冷蔵庫で10～15分ほど置き、味をなじませます。
- ④ 器に盛り、イタリアンパセリをあしらいます。

ワンポイント

「セニョリータ」は加熱するととろっとした食感になるので、大きめサイズに切るとよいです。