

簡単! 野菜レシピ



さっぱりしたペルー料理 セビーチェ

材料(2人分)

エビ	100g	紫タマネギ	40g(1/3個弱)
レモン汁	15g(大さじ1)	プチトマト	40g(4個)
オリーブオイル	18g(大さじ1・1/2)	キュウリ	40g(1/2本弱)
塩	2g(小さじ1/3)	パプリカ	40g(1/3個弱)
ニンニク	2g	生パセリ	2g

ポイント

1人前約80gの野菜が摂れる一品です。
彩り豊かな野菜とエビをレモン汁などで和えた
さっぱりした味わいです。是非お試しください!