



## ペパロールスとマスタードのマリネ



### 【メニュー特徴】

ペッパーとマスタードがアクセントのマリネです★  
お酒のお供に！  
簡単お手軽サッパリマリネ！

### 【材料】

粒マスタード	20 g
オリーブオイル	15 g
りんご酢	20 g
胡瓜千切り	40 g
人参千切り	40 g
玉葱スライス	70 g
紫玉葱スライス	20 g
ペパロールス	4枚分
カットトマト	トマト 1 個分
ペッパー	
塩	適量

### 【作り方】

※ペパロールスは食べやすい形に切っておく  
※野菜は予めカットし、塩で揉んでおく

- ①ボウルに調味料を入れ、よく攪拌しておく
- ②ボウルに野菜とハムを入れ、ムラなく和える
- ③冷蔵庫で冷やし、皿に盛ったら完成★



## ペパロールスのポテト巻き



### 【メニュー特徴】

ポテトサラダとハムの相性は抜群！  
ピリっと辛いペッパーが効いたロールスハムで  
簡単お手軽ポテト巻き！

### 【材料】

ペパロールス	1 枚
ポテトサラダ	25 g
マヨネーズ	適量
かいわれ	適量

### 【作り方】

- ①ハムを並べていく。
- ②ポテトサラダを25 g 絞り、両端を重ねる。
- ③器にうつし、マヨネーズを絞り、カイワレをトッピングしたら完成！