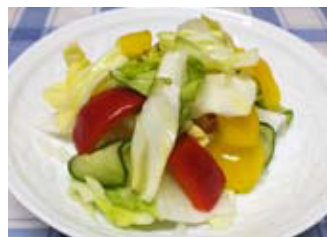


野菜のマリネ

1人分 97 Kcal

このレシピの魅力は、なんといっても1人170gの野菜をとることができることです！野菜にたくさん含まれている食物繊維やビタミン類なども、この1品で一気にとることができますよ。また、マリネ



はほかの野菜でも作ることができるので、石狩産の大根やニンジンでもぜひお試しください。ひお試してください。

作り方

- ① キャベツ、パプリカはそれぞれ一口大に切る。タマネギ、キュウリ、セロリは薄切りに、カブはいちょう切りにする。
- ② ①の野菜に塩を振り、もんで少し置く。
- ③ 酢・砂糖・水を混ぜ合せてマリネ液を作り、②を漬け込む。

材 料 (4人分)

- キャベツ……………1/4個(170g)
- パプリカ(赤・黄) ……各1/2個
- タマネギ……………60g
- キュウリ……………1本(80g)
- セロリ……………50g
- カブ……………180g
- 塩……………小さじ1
- 酢……………大さじ5(75cc)
- 砂糖……………60g
- 水……………大さじ5

【レシピ協力】石狩市食生活改善推進員

広告