

「春キャベツと リンゴのマリネ」

1人分あたり
35kcal
塩分 0.5g



☆☆☆栄養情報☆☆☆

キャベツ、りんごともに豊富に含まれるのが、カリウム。高血圧予防に効果があるとされています。切って混ぜるだけなので、簡単にでき、作り置きおかずにお勧めです。

【材料(2人分)】

- ・キャベツ 1～2枚 (50g)
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・ピーマン 1/2個
- ・りんご 1/8個
- A { オリーブ油 大さじ 1/4
- 酢 (又はりんご酢) 大さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/4 弱
- 粗挽きコショウ少々

【作り方】

- ①キャベツはざく切り(しんの部分はそいで薄切り)、ピーマンはせん切り、りんごは皮つきのまま薄切りにします。玉ねぎは薄切りにし、さっと水にはなした後、水気をきります。
- ②ボウルにAの調味料を入れて合わせ、野菜を入れて手でむようによく混ぜ合わせます。
- ③そのまま置いて、なじませます。(1時間後くらいからおいしくいただけます。)
- ④盛り付け後にもお好みで粗挽きコショウを振ります。

管理栄養士 谷口 典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。