

【切り干し大根とブロッコリーのマリネ】

(材料1人分)

- ブロッコリー 15g
- 切り干し大根 6g
- 酢 4g (小さじ1弱)
- マスタード 2g (小さじ1/2弱)
- はちみつ 2g (小さじ1/3弱)

(作り方) 調理時間：5分

(切り干し大根の戻し時間除く)

1. 切り干し大根をさっと水洗いし、切り干し大根がしっかり浸かる量の水もしくはぬるま湯に10分つけ、ボールから取り出し水気を切る。
2. ブロッコリーを洗い、1口大に切り分け、電子レンジで600w2分加熱する。
3. 酢とマスタード、はちみつを合わせ、1と2と和える。



- ブロッコリー …冬が旬であり、安価で栄養価が高い。
- 切り干し大根 …血圧を下げる効果があるカリウムが生の大根より多く含まれている。
- マスタード・酢…抗酸化作用があるため血管の老化を防ぐ。



栄養価

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.4g
炭水化物	7.0g
カリウム	268mg
食塩相当量	0.1g

☆ポイント☆

- しゃきしゃきとした切り干し大根の歯ごたえが楽しめます。
- マスタードを使うことで塩分を抑えました。