

# 彩りマリネ

食塩  
0.3g

- ① にんじん(千切りにして、レンジで1分(500w)温める)
- ② 他の野菜は食べやすい大きさに切る
- ③ ボウルにうつし、塩を入れ、しんなりさせる
- ④ Aを叩いて、和えたら完成

(材料)

だいこん 25g	塩 ... 0.3g	
にんじん ... 7g	A {	
パプリカ ... 7g		砂糖 ... 1g (小1/3)
きゅうり ... 7g		酢 ... 5g (小1)
セロリ ... 7g		レモン汁 ... 1.5g (小1/3)
	オリーブオイル ... 1.5g (小1/2弱)	

< 栄養成分表示 >

エネルギー ...	31	kcal
たんぱく質 ...	0.4	g
脂質 ...	1.6	g
炭水化物 ...	3.9	g
食塩相当量 ...	0.3	g

## < ポイント >

- ☆ オリーブオイルなど、少量の油を加えることで味を感じやすく!!  
↳ ゴマ和えやくるみ和えもおすすめてです
- ☆ レモン汁などの酸味で、味にアクセントをつける



☆ その季節の野菜でアレンジ可!!  
カリフラワーや新玉ねぎやシラスを入れても美味しいです!