

夏野菜のマリネ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 34kcal, たんぱく質 0.5g,
脂質 2.0g, **食塩相当量 0.3g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）

【作り方】

- ① たまねぎは皮をおきスライスして水に10分ほどさらした後、水気を切っておく。
- ② きゅうりは洗ってへたを取り、小さめの乱切りにする。
- ③ ミニトマトは洗ってへたを取り、半分に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ④とたまねぎ、きゅうり、ミニトマトを和えて15分ほど漬けておく。



【材料（2人分）】

- きゅうり……………1本(80g)
- ミニトマト……………3個(30g)
- たまねぎ……………1/8個(30g)

- A {
- 酢……………小さじ1(5g)
 - オリーブ油……………小さじ1(4g)
 - レモン汁……………小さじ1/2(2g)
 - 塩……………ひとつまみ(0.6g)
 - こしょう……………少々(0.03g)

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊

・みそ汁



汁を少なくして野菜をたくさん摂ろう！

・マリネ



酸味のあるお酢を使うことで減塩になるよ！

少しの工夫で**減塩**できるよ！
好みの食材を使っておいしく「やさしおベジ増し」で健康になろう！

