かぶときのこの和風マリネ

カミング30 サンマル



材料・下準備（2人分）

かぶ ・・・・・・・・・・・・・・ 2個（100g）： 1cm厚さのくし切り
かぶの葉 ・・・・・・・・・・ 40g ： 3cm長さに切る
しめじ ・・・・・・・・・・・・ 50g ： 小房に分ける
塩こうじ ・・・・・・・・・・ 小さじ1
レモン汁 ・・・・・・・・・・ 小さじ1～

Point

歯ごたえを残すために
切り方を工夫しました。
加熱することで、早く
味がなじみます。

作り方

❶ 耐熱容器に かぶ・かぶの葉・しめじを入れ、ふわっとラップをして
電子レンジ（600W）で2分程度加熱する。

❷ 水気をきり、熱いうちに、①に調味料を加えて混ぜ、味をなじませる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
25kcal	1.1g	2.2g	0.3g

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R7.11）