

“野菜たっぷりマリネ風サラダ”

《材料》4人分

- ・大根 約 1/8 本
- ・パプリカ（赤） 1/4 個
- ・パプリカ（黄） 1/4 個
- ・胡瓜 1 本
- ・ミニトマト 4 個
- ・オレンジ 1/2 個
- ・パプリカ（赤） 1/4 個
- ・酢 1/3 カップ（50ml）
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ2（サラダ油でも可）



1 食分

（出来上がりの 1/4 量）

エネルギー 107kcal

たんぱく質 1.0g

脂質 6.4g

炭水化物 12.3g

カルシウム 27mg

鉄 0.3mg

塩分 0.8g

《作り方》

- ①大根、パプリカ、きゅうりは、食べやすい長さで 1 cm幅程度に切り分けます。
- ②ミニトマトは半分、オレンジは種と外皮を除くようにカットします。
- ③耐熱皿に①の野菜を入れてラップをし、500Wで1分半～2分加熱します。
- ④加熱している間にAの調味料をボウルに入れてマリネ液を作ります。
- ⑤③の加熱後、温かい内に④のマリネ液に漬け込み、さらに②のミニトマトとオレンジを入れ、粗熱がとれたらラップをして冷蔵庫で 1 時間程冷やしたら完成です。

マリネ液にカレー粉を小さじ2加えるとカレー風味のマリネになります。（カレー粉量はお好みで調整）