

カラーピーマンのマリネ



バランスよく食べ
無理なく減塩
～減塩レシピ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー46kcal ■たんぱく質0.9g ■脂質1.4g ■食塩相当量0.1g

材料（4人分）

- ・赤ピーマン(小) 1個
- ・黄ピーマン(小) 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・オリーブオイル 小さじ1杯
- ・はちみつ 小さじ1杯
- ・米酢 小さじ4杯
- ・粒マスタード 小さじ1杯

献立のヒント

ごはん、肉巻き、カラーピーマンのマリネ、野菜のクリームスープ

作り方

- ① ピーマンはグリルや直火等で焦げ目がつくまで焼き、冷水にとって薄皮を剥ぎ食べやすく切ります。玉ねぎはみじん切りにします。
- ② ボウルにすべての調味料を入れよく混ぜます。
- ③ ②にピーマンと玉ねぎを入れ、軽く混ぜ合わせて、お皿に盛り出来上がりです。

酢の酸味を料理に活用すると、塩をたくさん使わなくても、献立に味の変化ができ、おいしく減塩できます☆

