

かぶときのこの和風マリネ



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

- 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。
- 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

