

玉ネギとニンジンのマリネ (副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 140kcal、食塩相当量 0.7g

野菜の量 175g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

ポリ袋を使って簡単に調理ができるので、ボウルなどの調理器具を洗う手間が省けます。玉ネギに含まれる硫化アリルと呼ばれる成分は、動脈硬化や血栓予防する効果が期待できます。マリネは冷蔵庫に1日よくねかすと、味がさらにしみ込み、よりおいしく召し上がれます。

材料 (4人分) 調理時間 5分 (冷蔵庫でねかす時間を除く)

玉ネギ1個、ニンジン1本、セロリ2本

調味料 酢大さじ5、オリーブオイル大さじ3、砂糖小さじ1、塩少々。
黒コショウ少々

作り方

- ① 玉ネギは半分に切り5mm幅のくし形に切る。ニンジンは5mm幅のいちよう切りにする。セロリは5mm幅の斜め切りにする。
- ② 玉ネギとニンジンをポリ袋(電子レンジ対応可のもの)に入れ、電子レンジ(600w)で1~2分加熱する。
- ③ ②にセロリ、調味料を加えてポリ袋の口をしぼり、全体をもみこむ。冷蔵庫で2時間以上ねかす。