

“にんにく” “酢”
で減塩！

焼きピーマンとパプリカの彩りマリネ（副菜）



1人当たりの栄養価
エネルギー 61kcal 食塩相当量 0.3g
野菜の量 85g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

香りのあるにんにくと一緒に焼いて甘みの引き立ったパプリカやピーマンを、マリネ液につけるだけの簡単なレシピです。薄味でも、お酢の酸味が味付けの物足りなさを和らげるので減塩につながります。

材料（4人分） 調理時間 10分（漬け置き時間を除く）
ピーマン2個、パプリカ（黄・赤）各1個、にんにく1片、
オリーブ油小さじ1
A {酢・オリーブ油各大さじ1、砂糖小さじ1、塩ひとつまみ}

作り方

- ① ピーマンとパプリカはヘタと種を取り除き、縦1/4～1/8の大きさに食べやすく切る。にんにくは薄切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を焦げ目がつくくらいまでじっくり焼く。
- ④ ③が熱いうちに②に漬け、冷めるまで30分程置く。お好みで、ドライパセリをふる。



白井市役所健康課

“油揚げ” “ショウガ”
“酢”で減塩！

きゅうりと焼き油揚げの酢の物（副菜）



1人当たりの栄養価
エネルギー 43kcal 食塩相当量 0.7g
野菜の量 50g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

いつもの酢の物に香ばしく焼いた油揚げをプラスすることで、油揚げに含まれる油脂のコクが加わり、深みのある味わいになります。さらにショウガの香りも減塩につながります。

材料（2人分） 調理時間 15分
キュウリ1本、塩ひとつまみ、乾燥カットわかめ3g、
カニ風味かまぼこ1本、油揚げ1/2枚、ショウガ1/2かけ、
【A】 {酢大さじ1 しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ1}

作り方

- ① キュウリは小口切りにし、ひとつまみの塩で塩もみして5～10分おき、水気を絞る。
- ② 乾燥カットわかめは水で戻し、水気を絞る。
- ③ ショウガは皮をむいて千切りにし、カニ風味かまぼこはほぐしておく。
- ④ 油揚げは千切りにし、フライパンでカリカリになるまで炒める。（油は使わない）
- ⑤ ボウルにAを合わせて合わせ酢を作り、食べる直前に①②③④を加えてあえる。



白井市役所健康課