

野菜 175g  
がとれる！

## 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 70kcal 食塩相当量 0.4g  
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】

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、動脈硬化や血栓を予防する効果が期待できます。マリネは冷蔵庫に1日ねかすと、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(ねかす時間を除く)  
玉ネギ 1/2個(100g)、ニンジン 1/2本(100g)、  
セロリ 1本(150g)

【調味料】酢大さじ2と1/2、オリーブオイル大さじ1と1/2、  
砂糖小さじ1/2、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。

白井市役所健康課

野菜 115g  
がとれる！

## セロリの葉のごまみそ和え(副菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー85kcal 食塩相当量 1.2g  
野菜の量 115g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からひとこと】

セロリの葉には、むくみや高血圧の予防に効果的なカリウムや、皮膚や粘膜の健康を維持するβ-カロテンが豊富に含まれるため、捨てずに食べるようにしましょう。葉は湯通しすることでセロリ特有の臭いが和らぎます。簡単に作れ、セロリが苦手な人でも食べやすい副菜です。

材料(2人分) 調理時間 10分

セロリの葉3本分(180g)、ニンジン 1/3本(50g)

【調味料】すりゴマ大さじ1、砂糖小さじ1、みそ大さじ1

### 作り方

- ① セロリの葉を3cm幅に切り、塩ゆでする。
- ② ニンジンは千切りにし、600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

白井市役所健康課