

～野菜がたっぷりとれる～ 大根マリネ



栄養価（1人分）
エネルギー：70kcal
たんぱく質：1.3g
脂質：4.1g
野菜重量：95g



材料（2人分）

| | |
|--------|------|
| 大根 | 150g |
| ★すし酢 | 小さじ2 |
| ★オリーブ油 | 小さじ2 |
| ★しょうゆ | 少々 |
| パセリ | 少々 |
| ミニトマト | 4個 |

野菜は1日350gを目指して
食べましょう！
大根マリネでは、1品で
1人95gの野菜がとれて、
簡単に作れるので作り
置きにもおすすめです♪



作り方

- ① 大根は厚めに皮をむき、薄くちょう切りにする。
- ② ビニール袋に、①の大根と★を入れて混ぜる。
- ③ 20分以上浸けてしっかりなじませ、最後にパセリを混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、ミニトマトを添える。

