

4月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

紫キャベツの無塩マリネ

材料

(2人分)

	紫キャベツ	…1/8玉
	玉ねぎ	…1/4個
	ミックスビーンズ	…30g
A	酢	…大さじ2
	砂糖	…大さじ1
	オリーブ油	…大さじ1/2
	スライスアーモンド	…適量



1人分50kcal / 塩分0.1g

つくり方

- ① 紫キャベツは千切りに、玉ねぎは薄切りにする。ミックスビーンズは水気を切っておく。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①の具材とAを袋に入れて揉み込み、冷蔵庫に入れて味を染み込ませる。
- ④ ③を皿に盛り、スライスアーモンドを上から散らして完成。



食塩の入った調味料を用いない無塩レシピです。
塩の代わりに、酢の酸味とオリーブ油のコクを使用しています。