

1月ver.

減塩!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

春菊とタコのマリネ

材料 [2人分]

| | | | | |
|----------|--------|---|-------|-------|
| タコ(ゆで・足) | …80g | A | レモン汁 | …大さじ2 |
| 春菊 | …1/3束 | | オリーブ油 | …大さじ2 |
| にんじん | …4cm | | 砂糖 | …小さじ1 |
| にんにく | …1/2かけ | | 塩 | …少々 |
| | | | 黒こしょう | …少々 |
| | | | | |



1人分142kcal/塩分0.6g

つくり方

- ①春菊は根元を切り落とし、4cm幅に、にんじんは細切りにする。にんにくはすりおろす。
- ②タコは一口大に切る。
- ③ボウルに①、②、Aを入れ混ぜ合わせ、10分ほど置いて味を馴染ませる。



香り豊かな春菊とレモンの酸味で減塩でもおいしく召し上がれます♪
鍋に入れるイメージの強い春菊ですが、新鮮なものは生でも食べられるため
サラダや和え物に使用するのもおすすめです◎