

1月ver.

減塩

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

れんこんと長ねぎのマリネ

材料 [2人分]

れんこん … 1/2節(90g)
長ねぎ … 1本(100g)

A 粒マスタード … 10g
オリーブ油 … 小さじ2
酢 … 小さじ2
砂糖 … 小さじ1



1人分 102 kcal / 塩分 0.2g

つくり方

- ①れんこんは幅4~5mmの半月切りにし、3分ほど水にさらし、水気を切る。
長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ペーパータオルで水気を拭き取り、熱いうちに混ぜ合わせておいたAを加えて和え、
冷蔵庫で1時間程寝かせる。



粒マスタードを使った、甘酸っぱい味付けで、れんこんと長ねぎのシャキシャキとした食感で食べ応えバッチリ！ 塩分を控えても満足できます♪