

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)	A	粒マスタード	…10g
長ねぎ	…1本(100g)		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♪