

わここの 減塩✕減糖レシピ

7月

いかのカラフルマリネ



©和光市

副菜の レシピ

からだうれしい



イカに含まれるタウリンは、
夏バテ防止の効果が期待されるほか、
血圧のサポートをしてくれます。

【1人分あたり】

エネルギー：157kcal

たんぱく質：6.3g

脂 質：9.2g

糖 質：11.0g

食塩相当量：0.6g



材料：2人分

いか（胴の部分）・・・1杯分
パプリカ（赤・黄）・・・各1個
玉ねぎ・・・1/4個
レモン汁・・・大さじ2
オリーブ油・・・大さじ1.5
はちみつ・・・小さじ1/2
塩・・・ふたつまみ
黒こしょう・・・少々

A

この料理は野菜約75g/人です。
健康に良いとされている副菜量（小鉢1杯分）を
とることができます。
★小鉢は2皿/食とりましょう！

【作り方】

- ① パプリカはそれぞれ種を取り、千切りにする。耐熱ボウルに入れ、600wの電子レンジで2分ほど加熱する。いかは輪切りにし、さっと茹でる。まぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水でさらし、よく水気を切っておく。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜ、①②を加えて全体をからめ、冷蔵庫で30分～1時間ほど味をなじませる。

メモ

●栄養ワンポイント

酸味には味を引き締める働きがあり、塩味が少なくてもメリハリのある味付けになります。

●玉ねぎの栄養

生の玉ねぎに含まれる流加アシルも、エネルギーを作るサポートをしてくれます。

おいしく減塩の ワンポイント

市販の**低ナトリウム塩**を使用すると、さらに**減塩料理**になります。

