

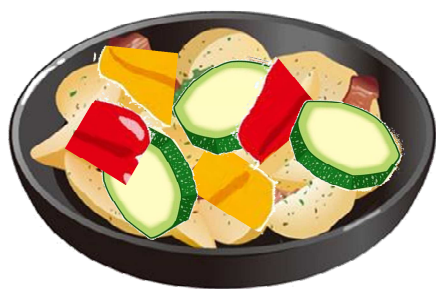
わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



☆じゃがいもと彩り野菜の しょうゆマリネ☆



1人分あたり

エネルギー：107kcal

たんぱく質：2.3g

脂 質：4.7g

食塩相当量：0.7g

◎材料：(4人分)

じゃがいも・・・(中2個) 240g

ズッキーニ・・・(1本) 200g

パプリカ(赤)・・・(1/2個) 60g

パプリカ(黄)・・・(1/2個) 60g

オリーブオイル・・・大さじ1/2

【A】

しょうゆ・・・大さじ1

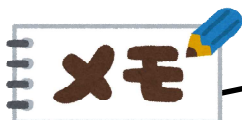
オリーブオイル・・・大さじ1

酢・・・小さじ1

こしょう・・・少々

◎作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらして、固めにゆでておきます。(電子レンジの場合、500Wで4分～4分半くらい加熱します。)ズッキーニは5mmの輪切り、パプリカは乱切りにします。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を両面色づくまで炒めます。
- ③Aを混ぜ合わせ、熱いうちに、Aを入れて味をなじませたらできあがり！(1時間くらいおくと味がしみて一層おいしくなります。)



- ★オリーブオイルの香りと風味でおいしく減塩！
- ★野菜は足りていますか？副菜をもう1品プラスして満足感と栄養バランスをアップしましょう。

