



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

File.156

野菜と果物を使った減塩レシピ

大根とりんごのマリネサラダ

1人分の野菜使用量 50g

材料 2人分

大根	100g
砂糖	小さじ1/2
りんご	40g
塩	少々 (0.5g)
オリーブオイル	小さじ2
A 酢	小さじ1
レモン汁	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

- ①大根は皮をむいて薄いイチヨウ切りにし、砂糖を振りかけて軽くもみ、冷蔵庫に20分ほど置く。
- ②ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせておく。
- ③りんごは皮ごと8等分し、芯を除いて5mm幅に切り、②のポリ袋の中に入れる。水気を切った①も加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付けて乾燥パセリを振る。



おすすめポイント♥

「塩もみ」の「塩」を「砂糖」で代用した減塩レシピです。砂糖でも野菜をしんなりさせることが出来るので、きゅうりの甘酢和えやニンジンのマリネ等にも応用できますよ。

1人分の栄養量

エネルギー／59kcal、たんぱく質／0.2g、脂質／4.0g、カルシウム／14mg、食物繊維／1.0g、食塩相当量／0.3g

