

ハラクリ レシピ

H27.3 原口内科・腎クリニック

塩分ひかえめレシピ ～高血圧の方におすすめ～

野菜の簡単マリネ



副 菜

1 人前	
エネルギー	124kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	4.6g
炭水化物	9.9g
塩分	0.6g

Point

今回のレシピは、市販の酢の調味料を使って、簡単にできるマリネを紹介します。おかずの中に酢の物を取り入れることで、醤油や塩ばかりの味付けに偏らず、メリハリがつき、塩分量を少なくすることができます。

酢の物というと、面倒と感じる方もいるかもしれませんが、市販のすし酢やらっきょう酢を使うと、簡単においしい酢の物ができます。ぜひ季節の野菜で、ご家庭のお酢を活用してください。



材料（1 人分）

たまねぎ・・・50g
鶏ささみ・・・40g
にんじん・・・20g
パプリカ(黄)・・・20g
かいわれ大根・・・10g
すし酢・・・10ml
酢・・・小さじ1
オリーブ油・・・小さじ1
こしょう・・・少々

作り方

1. ささみは茹でて、細かく割いておく。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして水気をきっておく。
3. にんじんは千切り、パプリカは薄くスライス、かいわれ大根は根本を切る。
4. たまねぎ・にんじん・パプリカにすし酢と酢を加えてなじませ、30分ほど漬ける。（時間はお好みで調節を）
5. 4にささみとかいわれ大根を加え、オリーブ油とこしょうをかけて和える。