



簡単レシピ 玉ねぎとパプリカのマリネ



写真は1人分

*材料(2人分)

玉ねぎ・・・50g (約1/3個)

黄パプリカ・・・40g

きゅうり・・・40g

穀物酢・・・大さじ1

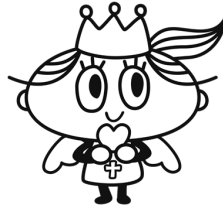
オリーブ油・・・小さじ2

粒マスタード・・・小さじ1

A

【作り方】

1. 野菜はせん切りにする。
2. 玉ねぎは5分～10分程度水にさらし、水気を切っておく。
3. よく混ぜ合わせたAに野菜を加え、しばらく漬けておく。
4. 味がなじんだら器に盛り付けて完成。



和歌山信愛短期大学

栄養価 (1人分)

エネルギー：56 Kcal

たんぱく質：0.4 g

脂質：4.3 g

炭水化物：3.3 g

食物繊維：0.9g

食塩相当量：0.1 g

βカロテン：114 μg

ビタミンC：34 mg

日本食品
標準成分表
八訂



簡単レシピ キャベツとカニカマ のマヨサラダ



写真は1人分

*材料(2人分)

キャベツ・・・80g



かに風味かまぼこ・・・20g (約3本)

カットわかめ(乾燥)・・・2g

マヨネーズ・・・大さじ1・1/2

白いりごま・・・小さじ1

穀物酢・・・小さじ1

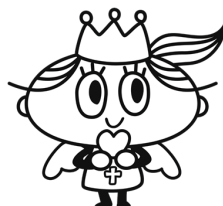
しょうゆ・・・小さじ2/3

こしょう・・・少々

A

【作り方】

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。
かに風味かまぼこはほぐす。カットわかめは水にもどしておく。
2. 鍋にお湯を沸かし、キャベツを茹でる。
キャベツがしんなりしたら、ざるにあげて水気を切る。
3. よく混ぜ合わせたAと1.の食材を和える。
4. 器に盛り付けて完成。



和歌山信愛短期大学

栄養価 (1人分)

エネルギー：98 Kcal

たんぱく質：2.3 g

脂質：7.6 g

炭水化物：3.9 g

食物繊維：1.5g

食塩相当量：1.0 g

βカロテン：30 μg

ビタミンC：19 mg

日本食品
標準成分表
八訂