

かぶのマリネ

<栄養量>

エネルギー 51 Kcal

蛋白質 0.3 g

カリウム 115 mg

リン 15 mg

食塩相当量 0.3 g



<材料>

かぶ…40 g

りんご…10 g

りんご酢…2.5 g (小1/2)

砂糖…1.5 g (小1/2)

塩…0.2 g

粒マスタード…1.5 g (小1/2)

オリーブオイル…3 g (小1弱)

<作り方>

- 1 オリーブオイル以外のマリネ液をあわせ、砂糖、塩が溶けたら、オイルを混ぜ合わせる。
- 2 かぶは、薄いいちょう切りにして水にさらす。
- 3 りんごは皮付きで使用するので、よく洗ってかぶと同じように薄いいちょう切り。
- 4 水気を切ったかぶとりんごを1のマリネ液に漬け、味をなじませる。

- りんご酢でなくても穀物酢でOKです。
- りんごは切ったらすぐにマリネ液に漬けるので塩水には漬けないようにしましょう。