

時短♡ お手軽野菜レシピ

レモン風味でさわやかな
味わい、減塩にもなるよ♪
国産レモンなら輪切り・
イチョウ切りで和えても。



©川越市2010

春かぶのレモンマリネ (1人分 エネルギー 16 kcal 食塩相当量0.2g)

《材料》 3人分

小かぶ	2個+葉1株分	
かいわれ大根	1/4P (10g)	
A {	レモン汁	大さじ1弱
	オリーブオイル	小さじ1/3
	塩	ひとつまみ
	黒コショウ	少々



《作り方》

- ①かぶは根と葉を切り落とし、白い部分はたて半分に切り、食べやすくし型に切る。葉は2cmの長さに切る。かいわれ大根は根元を切り離し、半分に切る。
- ②フライパンで①のかぶ（葉も）を入れ半面焼き、薄い部分が半透明になったらひっくり返し焼く。（数分で仕上げ、焼きすぎ注意）
- ③ボールにAを合わせ、②とかいわれ大根を入れ合わせる。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

