

ブロッコリーのマリネ

栄養士コメント

ブロッコリー、パプリカはストレス耐性を高めるビタミンCを豊富に含んでいます。
レモン汁を入れることで酸味が出てよりさっぱりといただけます。

作り方

- ①調味料を混ぜ合わせる。
- ②野菜と調理量を合わせ、ときどきかき混ぜながら冷蔵庫で30分ほど置いておく。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

材料 (1人分)

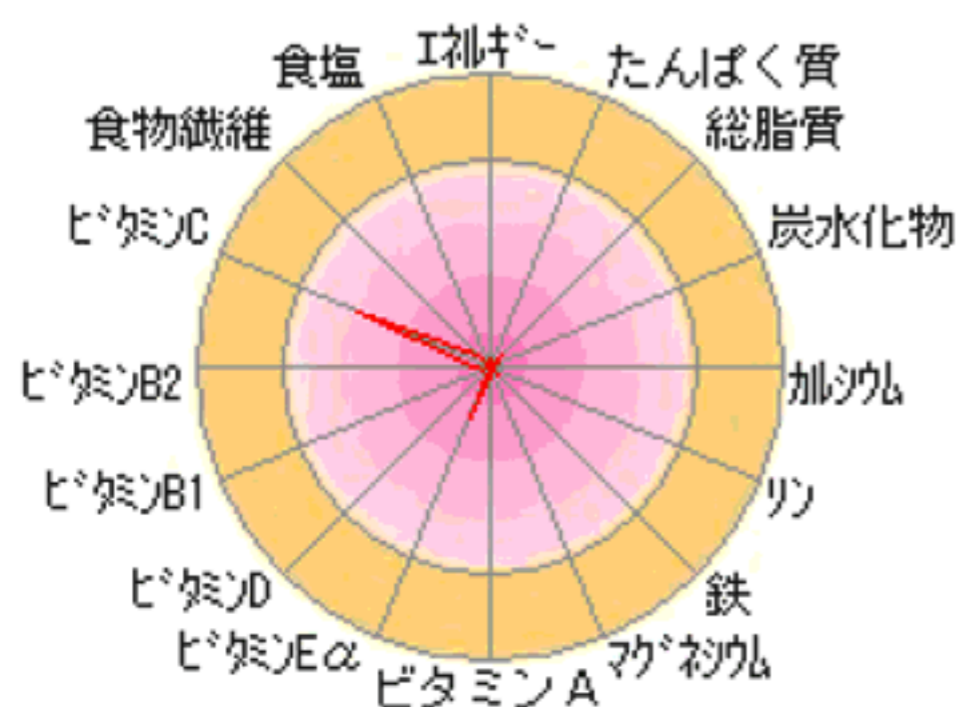
分量 単位

1. エネルギー	44 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	3.1 g
4. 炭水化物	2.8 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	22 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	31 μg
10. ビタミンEα	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	59 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.0 g

1. ブロッコリー	20 g
食べやすい大きさに切ってゆでておく。	
2. 赤ピーマン	20 g
食べやすい大きさに切る。	

<調味料>

3. オリーブ油	1/4	大サジ
4. 酢・穀物酢	1/2	大サジ
5. パルスweet	1/2	小サジ
6. レモン(果汁)	1/2	小サジ
7. やさしお		少々
8. 黒こしょう		少々



(黄色い範囲内です)