



こんにやくと新玉葱のマリネ

栄養士コメント

旬の新玉ねぎは甘く、サラダやマリネなどに最適です。
 こんにやくは水溶性の食物繊維が多く低カロリーの食材です。
 レモンと粒マスタードのさわやかなマリネ液はどの野菜にもよく合います。新玉葱のシャキシャキした食感と、刺身こんにやくのつるんとした食感を楽しんでください。

作り方

- : ボールに調味料すべていれよく混ぜる。
- : こんにやくは薄く食べやすい大きさに切る。
- : のボールに、こんにやく、玉ねぎをいれよく和える。



成分値 (1人分)

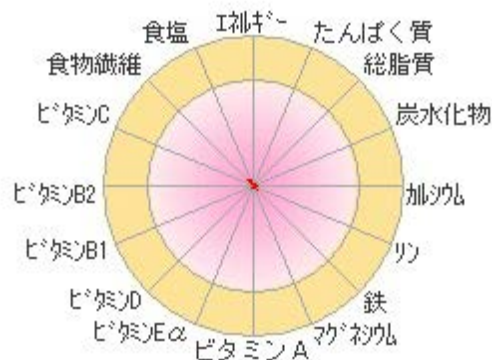
摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	0.4 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	3.9 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	16 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.00 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. こんにやく(板)-----	40	g
刺身こんにやく		
2. 玉葱-----	20	g
スライスする。		
<調味料>		
3. レモン(果汁)-----	1/2	小サジ
4. 粒マスタード-----	1/2	小S
5. 上白糖-----	1/4	小サジ
6. オリーブ油-----	1/4	小サジ
7. 黒こしょう-----		少々



(黄色い枠内です)