



# 紅白マリネ

## 栄養士コメント

レンコンは酢で茹でることによって色よく歯ごたえもよくすることができます。紅白の色を活かしマリネすることでおせちを洋風にします。また柚子を使い香りよく仕上げました。

## 作り方

- ：レンコンは皮をむき、2mm幅のイチョウ切りにし、酢を少量入れたお湯で2分ほど茹でる。
- ：赤ピーマンは小さめの乱切りにする。
- ：調味料をよく混ぜ合わせる。
- ： にレンコン、赤ピーマン、柚子皮をいれ混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	67 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	3.0 g
4. 炭水化物	9.3 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	34 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	18 μg
10. ビタミンE	1.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	54 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.0 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

- 1. れんこん----- 40 g
- 2. 赤ピーマン----- 20 g
- パプリカ
- 3. 柚子皮----- 少々
- 細かく千切りにする。

### <調味料>

- 4. レモン(果汁)----- 1/2 小缶
- 5. 上白糖----- 1/2 小缶
- 6. オリーブ油----- 1/4 大缶
- 7. 黒こしょう----- 少々



(黄色い枠内です)