



# 菜の花のレモン風味マリネ

## 栄養士コメント

旬の菜の花は貧血の時に必要な鉄、ビタミンCどちらの栄養素も含んでいます。また、パプリカはビタミンCを多く含んでおり、この1品で一日のビタミンC推奨量をほぼ満たすことができます。

## 作り方

- ①鍋に水を入れ、菜の花を茹でる。火が通ったら、ザルにあげ、冷水で冷ます。水気を切り、2cmほどの長さに切る。
- ②ボールにレモン汁、オリーブ油、からし、おろしニンニク、こしょう、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③ボールに①の菜の花、スライスしたパプリカを入れ、②の合わせ調味料を加え、良く混ぜる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	91 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	6.2 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	67 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	91 μg
10. ビタミンE α	2.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	90 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 菜の花	40	g
2. 赤ピーマン	20	g
斜めに薄くスライスする		
3. レモン(果汁)	1/2	大サツ
4. オリーブ油	1/2	大サツ
5. 練り辛子	1/4	小S
6. ガーリック(ペースト)		少々
7. こしょう(白)		少々
8. 上白糖	1	小サツ

