

減塩レシピ

紫キャベツとレモンのマリネ

レモンの酸味で美味しく減塩できます。

<主な材料・4人分>

紫キャベツ	1/4 個
塩	小さじ 1/2
レモン	1/2 個
くるみ	10g
貝割れ大根	1/3 パック

マリネ液

レモン汁	小さじ 2
白ワインビネガー	小さじ 1
はちみつ	小さじ 2
エキストラバージンオリーブオイル	小さじ 1
黒こしょう	少々



} A

<作り方>

- ① 紫キャベツは千切りにする。
- ② レモンは皮の表面をよく洗い、両端のへたを切り落とし、薄くスライスする。1枚を最後の飾り用に残し、みじん切りにする。①に混ぜ合わせ、5分程度置いてしんなりさせる。
- ③ Aのマリネ液用のレモンをしぼり、小さじ2杯分使用する。ほかのマリネ液の材料を混ぜ合わせる。②に混ぜ、冷蔵庫で3時間程度ねかせる。
- ④ 器に盛り付け、飾り用に残したレモンのスライスをいちょう切りに切り、飾る。半分に切った貝割れ大根とローストして砕いたくるみを飾る。

エネルギー 50.8 kcal 蛋白質 1.0 g 塩分 0.1g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)