

ごぼうとにんじんのマリネ

※材料 (2人分)

ごぼう	60g	
にんじん	40g	
A	酢	小さじ2
	はちみつ	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2	

※作り方

- ① ごぼうは皮をこそげて、縦半分に切って薄く斜め切りにし、水にさらす。
- ② にんじんは、皮をむき薄い短冊切りにする。
- ③ たっぷりのお湯で①を1~2分柔らかくなるまでゆで、②を加えてゆで、水気をきる。
- ④ 熱い間にAと和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	食物繊維総量
62kcal	0.7g	3.1g	8.2g	19mg	0.3mg	0.2g	2.2g

「若葉の会」2020-1 班別