

食推
さんの!

うま塩レシピ

ニンジンと甘夏のマリネ



うま塩
とは?

うま うま うま
“旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として
普及する取組を行っています。

POINT

しぼったニンジンの汁は栄養が溶け
出ているので、色が気にならなけれ
ば、汁物に入れるなどして使うと良い
です。



A



春が旬の甘夏を使った、爽やかな副菜です。昨年の食推の教室で、
人気の一品でした。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- ニンジン…………… 160g (大1本)
- 甘夏…………… 80g (6房)
- スイートコーン…………… 28g
- 酢…………… 16g (小さじ1強)
- オリーブ油…………… 8g (小さじ2)
- 塩…………… 1.2g (小さじ1/5)
- こしょう…………… 0.1g (少々)
- サラダ菜…………… 12g (4枚)

作り方

- ① ニンジンはスライサー(または包丁)で千切りにし、電子レンジ600Wで3分加熱して冷ましておく。甘夏は皮から出し、実を1cm大くらいにほぐす。
- ② ①の冷ましたニンジンの水気をしぼり、甘夏、スイートコーン、合わせたAを和える。
(20分ほど冷蔵庫で冷やすと味がよくなむ)
- ③ 器にサラダ菜、②を盛る。

★1人分 エネルギー45kcal
野菜量50g、食塩相当量0.4g