



かんぴょう入りマリネ



【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **82 kcal**

食塩相当量 **0.4 g**

材料（2人分）

- かんぴょう・・・4g
- にんじん・・・10g（中1/10本）
- 玉ねぎ・・・10g（中1/20個）
- キャベツ・・・60g（葉1枚）
- サラダ油・・・2g（小さじ1/2）
- しょうゆ・・・3g（小さじ1/2）
- 酢・・・2g（小さじ1/2）
- 食塩・・・少々
- カレー粉・・・少々
- 砂糖・・・1.6g（小さじ1/2）



作り方は
裏面を見てね ▶



かんぴょう入りマリネ



【調理レベル】☆☆☆

一人分のエネルギー **82 kcal**

食塩相当量 **0.4 g**

材料（2人分）

- かんぴょう・・・4g
- にんじん・・・10g（中1/10本）
- 玉ねぎ・・・10g（中1/20個）
- キャベツ・・・60g（葉1枚）
- サラダ油・・・2g（小さじ1/2）
- しょうゆ・・・3g（小さじ1/2）
- 酢・・・2g（小さじ1/2）
- 食塩・・・少々
- カレー粉・・・少々
- 砂糖・・・1.6g（小さじ1/2）



作り方は
裏面を見てね ▶

作り方

- ① かんぴょうは水でもみ洗いし、30分程度戻す。



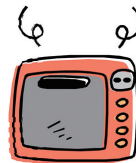
戻したかんぴょうを1cmの長さに切る。にんじんとキャベツはせん切り、玉ねぎはスライス切りする。



- ② 耐熱容器に切った野菜を入れ、ラップをしてレンジで500W2分加熱する。



- ③ 加熱した野菜に調味料を加え、よく混ぜたらレンジで500W1分加熱する。



- ④ レンジから取り出し、ひとまぜして味をなじませたら粗熱がとれるまでおく。



酸味がすくないので、
小さなお子さんでも
食べやすいです。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)

作り方

- ① かんぴょうは水でもみ洗いし、30分程度戻す。



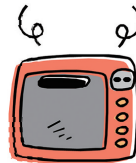
戻したかんぴょうを1cmの長さに切る。にんじんとキャベツはせん切り、玉ねぎはスライス切りする。



- ② 耐熱容器に切った野菜を入れ、ラップをしてレンジで500W2分加熱する。



- ③ 加熱した野菜に調味料を加え、よく混ぜたらレンジで500W1分加熱する。



- ④ レンジから取り出し、ひとまぜして味をなじませたら粗熱がとれるまでおく。



酸味がすくないので、
小さなお子さんでも
食べやすいです。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)