



キャベツとたまねぎのマリネ

材 料 (4人分)

キャベツ	1/4個	A	酢	大さじ2
塩	ひとつまみ		オリーブ油	大さじ1
たまねぎ	中1/2個		粒マスタード	小さじ2
パプリカ(黄)	1/2個		砂糖	小さじ1
ハム	2枚		塩	ひとつまみ
			粗引きこしょう	少々

作 り 方

- 1 キャベツは手でちぎり、塩をまぶして軽くもんでおく。
- 2 たまねぎは薄くスライスして水に浸しておく。
- 3 パプリカとハムはせん切りにする。
- 4 Aを混ぜ合わせ、キャベツ、水気を切ったたまねぎ、ハム、パプリカを入れて和える。

副菜

1人分栄養価：エネルギー 88kcal 塩分 0.8g

発行：羽生市健康づくり推進課

★ポイント★

酢とマスタードの酸味がきいた、夏にぴったりのさっぱりとした和え物です。
冷蔵庫で30分くらい冷やすと野菜に味がよくしみます。

