

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 91kcal

たんぱく質 0.9g

脂質 4.0g

食塩相当量 0.8g



パンプキンマリネ

材料(4人分)

かぼちゃ	200g
れんこん	40g
パプリカ	70g
パセリ（乾）	少々
サラダ油	大さじ1 1/3
<マリネ液>	
たまねぎ	20g
オレンジジュース	大さじ4
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃは種を取ってくし型に切り、たまねぎはみじん切り、れんこんは皮をむいて半月切りにする。パプリカはくし型に切る。
- ② <マリネ液>の材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、かぼちゃ・れんこんを焼いたら熱いうちに②に漬け、10分程おく。
- ④ 器に盛り付け、パセリを散らす。

