

葱のマスタードマリネ

葱は香味野菜です。
今回は副菜のメイン
食材として使います！



材料(1人分)

| | |
|--------|------|
| 長葱 | 40g |
| 黄パプリカ | 6g |
| にんにく | 0.2g |
| オリーブ油 | 5g |
| A | |
| 粒マスタード | 4g |
| マヨネーズ | 3g |
| 酢 | 1.5g |
| 濃口醤油 | 0.1g |
| パセリ | 0.1g |

作り方

- ①長葱と黄パプリカは弱火でじっくり焼き、適当な大きさに切る。
- ②みじん切りにしたにんにくとオリーブ油をフライパンに入れ香りをだす。
- ③①を②に入れて炒める。
- ④Aを入れ合わせる。
- ⑤器に盛り付けてパセリを飾る。

栄養量

エネルギー 86kcal

カリウム 100mg

たんぱく質 0.8g

リン 17mg

食塩 0.1g

減塩！