

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
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。
- ③ ①を②に入れて炒める。
- ④ Aを③に入れ合わせる。
- 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!