



人参マリネ

1人分栄養価
エネルギー 115kcal
食塩相当量 0.1g



【材料 1人分】

●人参	1/4本 (約50g)
●切り干し大根 (乾)	5g * 5g⇒20gへ
●酢	大さじ1
●オリーブ油	小さじ1/2
●砂糖	小さじ2
●パセリ (乾)	少々 (お好みで)

【作り方】

1. 人参は千切りにする。
2. 切り干し大根を水につけて戻し、よく水気を絞る。
3. ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の空気を抜きながら一番高い位置で固く結ぶ。
4. 沸騰した湯に3. を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。

ステップ1



ステップ2



ステップ3



Memo

○切り干し大根には 整腸効果などがある食物繊維や
歯や骨を丈夫にするカルシウム、貧血予防の鉄分などさまざま
な栄養素が含まれています。

●災害時は身体を動かす量が減りがちです。しっかり噛む
ことは消費エネルギーが増え、肥満予防に繋がります。

