



キャベツの彩りマリネ



材料	2人分
キャベツ	200g
赤ピーマン	20g
黄ピーマン	20g
★ 酢	大さじ1
★ オリーブオイル	大さじ1/2
★ 薄口醤油	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1/2
★ 塩	少々

※赤・黄ピーマンはパプリカでも代用可

作り方

- 1 キャベツは太めの千切りにして、耐熱容器に入れふんわりラップをかけて、レンジ 600Wで2分30秒加熱する。ザルに広げてうちわなどで風を当てて冷まし、水気を絞る。
- 2 赤・黄ピーマンは細切りにする。
- 3 ボウルに★の調味料を入れよく混ぜ合わせ、水気を絞ったキャベツと赤・黄ピーマンを加えて和える。時間があれば冷蔵庫で味をなじませる。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	62 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂 質	3.1 g
炭水化物	7.7 g
食塩相当量	0.7 g
野菜摂取量	120 g

栄養士からのコメント

キャベツは淡色野菜の代表ですが、ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維などを含む栄養価の高い野菜です。また、キャベツ特有の成分であるビタミンU（キャベジン）は、胃の粘膜を保護する働きがあるとされています。サラダや炒め物、スープなど幅広い料理に活用できるため、不足しがちな野菜をおいしく補えます。

今回のレシピでは、キャベツの栄養をできるだけ逃さないようにレンジ加熱後、水で冷まさないように工夫しています。