

キャベツのグレープフルーツマリネ

〈材料／2人分〉

キャベツ.....160g

グレープフルーツ.....3房(60g)

粒マスタード.....小さじ1(5g)



グレープフルーツは
ルビー(赤肉)がおすすめ

〈作り方〉

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでて水気を切る。
- ②グレープフルーツは小房の皮をむく。
(きれいにに取り除いた方が苦みが少ない)
- ③キャベツとグレープフルーツに、粒マスタードを加えて和える。



〈メモ〉

・塩や酢を使わずに作るマリネです。

・キャベツはゆでずに電子レンジで加熱しても作れます。
(600W 2分程度)

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 35kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.5g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.1g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課