

## 野菜の簡単マリネ



### 副菜

1人分

エネルギー 124kcal

たんぱく質 10.6g

脂質 4.6g

炭水化物 9.9g

塩分 0.6g

### <Point>

今回のレシピは、市販の酢の調味料を使って、簡単にできるマリネを紹介します。おかずの中に酢の物を取り入れることで、醤油や塩ばかりの味付けに偏らず、メリハリがつき、塩分量を少なくすることができます。

酢の物というと、面倒と感じる方もいるかもしれませんが、市販のすし酢やらっきょう酢を使うと、簡単においしい酢の物ができます。

ぜひ季節の野菜で、ご家庭のお酢を活用してください。

### 材料（1人分）

たまねぎ・・・50g  
鶏ささみ・・・40g  
にんじん・・・20g  
パプリカ(黄)・・・20g  
かいわれ大根・・・10g  
すし酢・・・10ml  
酢・・・小さじ 1  
オリーブ油・・・小さじ 1  
こしょう・・・少々

### 作り方

1. ささみは茹でて、細かく割いておく。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして水気をきっておく。
3. にんじんは千切り、パプリカは薄くスライス、かいわれ大根は根本を切る。
4. たまねぎ・にんじん・パプリカにすし酢と酢を加えてなじませ、30分ほど漬ける。（時間はお好みで調節を）
5. 4にささみとかいわれ大根を加え、オリーブ油とこしょうをかけて和える。