



akakonkun

@近江八幡市

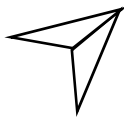


【ちょっとずつ減塩レシピ】

野菜のマーマレード酢和え

酸味をうまく使うことで、食塩なしでも食材の味が引き立ちます。マーマレードジャムを使うので、甘酸っぱく風味がさわやかです。この時期にぴったりな1品です♪

#酢・果物などの酸味を利用する



～材料(4人分)～

・キャベツ	180g(約 1/4 個)
・きゅうり	80g(約 1 本)
・人参	20g(約 1/8 本)
A { 酢	40g(大さじ2と小さじ2)
マーマレードジャム	30g(大さじ1と1/2)

～作り方～

- ① キャベツ、人参、きゅうりは千切りにする。
- ② よく混ぜ合わせた A で①を和え、しばらく置き、なじませ盛り付ける。

※その他の旬の野菜でアレンジしても美味しくいただけます。