

カレー風味の野菜マリネ



■材料・分量（2人分）

かぼちゃ 1 / 16個
たまねぎ 1 / 4個
赤パプリカ 1 / 4個

<マリネ液>

ミツカン 穀物酢 大さじ1
レモン（果汁） 大さじ1 / 2
砂糖 大さじ1 / 2
カレー粉 小さじ1 / 2
塩 0.5g

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー 58kcal
●食塩相当量 0.2g
●野菜相当量 74g

■作り方

- ①かぼちゃ、たまねぎ、赤パプリカは薄切りにする。耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ②<マリネ液>の調味料をジッパー付き保存袋に入れて混ぜ合わせる。①を入れて空気を抜き、しっかり口を閉じて半日漬ける。

※ジッパーつき保存用袋を横置きする場合は、下に受け皿などをご使用ください。

■ポイント

カレー風味のさっぱりマリネ。
メニュー100gあたり食塩相当量0.3g以下の減塩メニューです。お酢には、お料理全体の味を上手に引き立たせる働きがあります。