



# おうちで作ろう！元気食堂メニュー

## かぶとハムのマスタードマリネ

### ● 季節のおたより（秋） ●

食欲の秋、食事の時は野菜から食べることをおすすめします。かぶとにんじんは生で食べると、よく噛むので満足感を感じて食べ過ぎを防ぐことができます。

酢とマスタードの酸味、はちみつの優しい甘さはかぶとよく合います。

<b>【材 料】</b>	<b>2人分</b>		
かぶ	1と1/2個	A	酢 小さじ2・1/2
かぶの葉	少々		砂糖 小さじ2
人参	1/10本		はちみつ 小さじ2/3
ハム	2枚		粒入りマスタード 小さじ1/2
			オリーブ油・塩 少々
			しょうゆ 小さじ1/6

### 【作り方】

- ①かぶは皮を厚めにむき、2mmの厚さのいちよう切りにする。  
かぶの葉は、3cmに切る。
- ②にんじんは、3cm長さの干切りに切る。
- ③ハムは1cmの短冊切りにする。
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜマリネ液を作る。
- ⑤ビニール袋に①～④を入れ揉みこみ、袋の中の空気を抜いて冷蔵庫で30分程度漬ける。
- ⑥器に盛りつけてできあがり。



栄養成分表示 (1人分)  
エネルギー70kcal たんぱく質3.8g 脂質1.5g  
炭水化物 17.1g 食塩相当量1.1g

