



# 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。