

# 簡単！野菜レシピ 34



## キャベツのグレープフルーツマリネ

<材料>		< 2人分 >	
キャベツ	2枚	(160g)	
グレープフルーツ	3房	(60g)	
*あればルビー			
粒マスタード	小さじ1	(5g)	



グレープフルーツの酸味で  
さわやかな大人の味です。

### <作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② グレープフルーツは小房の皮をむく。  
(きれいに取り除いた方が苦みが少ない)
- ③ キャベツとグレープフルーツに、粒マスタードを加えて和える。

### <メモ>

- ・塩や酢を使わずに作るマリネです。
- ・キャベツはゆでずに電子レンジで加熱してもよい (500W 2分程度)

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.6g
食塩相当量	0.1g



千葉県美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉県ホームページ (<http://www.city.chibajp/>) に  
掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！