

たけのこの焼き野菜マリネ



栄養価(1人分)

エネルギー 167kcal、たんぱく質 6.6g

脂質 11.4g、食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

茹でたけのこ(穂先)	150g	◎オリーブ油	15g
新玉葱	25g	◎バルサミコ酢	18g
アスパラガス	60g	◎砂糖	1.5g
スナップエンドウ	40g	◎食塩	1.5g
生ハム	20g	◎タイム	1本
オリーブ油	4g		

作り方

1. 茹でたけのこは5cm長さのくし切り、新玉葱は極薄切りにして水にさらす。
アスパラガスは、根元の硬い部分を切り落として下から1/3の部分の皮をむき、5cm長さの斜め切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600w 20秒加熱する。
スナップエンドウは、ヘタと筋を取って耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600w20秒加熱する。
2. ボウルに◎のオリーブ油、バルサミコ酢、砂糖、食塩を入れてよく混ぜ合わせ、タイムを加える。
3. ゆでたけのこ、アスパラガス、スナップエンドウにオリーブ油をまぶし、トースター1300wで15~20分程焼き目がつくまで焼く。
4. 2に3と水気を切った新玉葱を入れて和え、10分ほど味をなじまる。
器に盛り、上に生ハムをのせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
← レシピ