

～レモン汁で簡単マリネ！10分で完成～

タコと野菜のレモンマリネ



材料(2人分)

タコ(ゆで)	100g
玉ねぎ	100g
赤ピーマン	60g
粉パセリ	お好みで

マリネ液

レモン汁	15g(大さじ1)
オリーブオイル	6g
砂糖	3g
食塩	0.6g

下準備



- ・タコは一口大に切る。
- ・玉ねぎは2mm幅の薄切りにする。
- ・赤ピーマンは2mm幅の薄切りにする。
- ・マリネ液は混ぜておく。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人仙台市健康福祉事業団

作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。

①



耐熱容器にパプリカと玉ねぎを入れ、電子レンジ(500W)で2分間加熱する。

②



粗熱が取れたら、タコとマリネ液を加えて混ぜる。

③



皿に盛り、お好みで粉パセリをかける。

●●減塩のコツ●●

- ・レモンの風味で減塩
- ・レモン汁は、レモンを絞ったものを使うと、より酸味が引き立つ
- ・黒コショウ、ワサビをプラスしてアクセントに

●●いろいろアレンジ●●

- ・タコの代わりに、いろいろな刺身に。
- ・余ったレモンを切って加えると華やかな印象に。

タコと野菜のレモンマリネ
(1人分)

- ・食塩量 **0.6g**
- ・エネルギー量 109kcal
- ・野菜量 80g