

登米の恵み 野菜レシピ



❀ たけのこのマリネ風

材 料(4人分)

- ・ゆでたけのこ 240g
- ・きざみパセリ 12g
- ・きざみ玉ねぎ 40g
- ・塩こしょう 少々
- ・酢 大さじ2・2/3
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・オリーブオイル 小さじ4

作り方

- ① ゆでたけのこは薄切りにする。
- ② パセリ、きざみ玉ねぎ、塩こしょう、酢、しょうゆ、オリーブオイルを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和え、器に盛る。



[1人あたり]

エネルギー: 65kcal 食塩相当量: 0.9g

《ひとくちメモ》

- ◆たけのこに含まれる栄養素でもっとも多いのが食物繊維です。食物繊維は便秘解消や大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を抑え体外に排出する働きがあります。
- ◆たけのこはカリウムを豊富に含み、高血圧の原因となるナトリウムを体外に出して、血圧を下げる働きがあります。