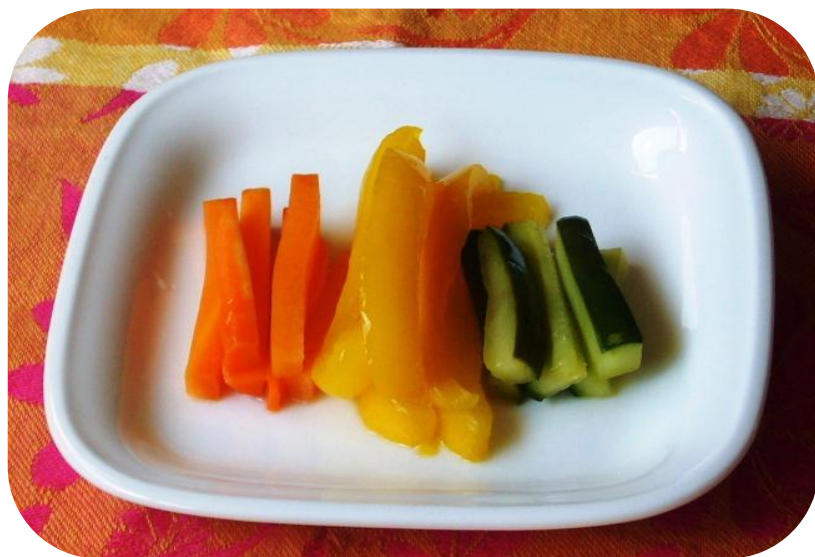


簡単ピクルス

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(5人分)

- ❖きゅうり 1本(100g)
- ❖にんじん 小1本(120g)
- ❖パプリカ 1個(140g)
- 酢 大さじ4
- 砂糖 大さじ5
- 塩 小さじ1/2

Point

大根・かぶ・れんこん・
ブロッコリー・ごぼう・
たまねぎなど、
ご家庭にある野菜で
アレンジできます。

作り方

- ① 耐熱容器にスティック状に切った野菜を入れ、ふわっとラップをして
電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- ② ①に調味料を入れて軽く混ぜ、粗熱がとれたら
密閉容器に入れて冷蔵庫で30分程度漬ける。

ジッパー付きの保存袋でも
作れます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
56kcal	1.2g	0.4g	162mg	46mg

