

彩りピクルス

栄養価(1人あたり)

エネルギー/41kcal 野菜量/70g 食塩相当量/0.6g

●材料(4人分)

パプリカ(黄・赤)	各1/4個
人参	1/3本
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1/2本

◆ピクルス液

(酢…100ml、水90ml、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1)

※にんにく、ローリエ、赤唐辛子を入れると風味がでます。

●つくり方

- ①ピクルス液の分量と香辛料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②野菜は5cmのスティック状にしておく。
- ③瓶に野菜、ピクルス液を入れ、冷蔵庫に1時間ほど入れる。



ムタなく
おいしく



健康サポートPOINT



- おうちにある余った野菜を活用して1品!
- サラダ感覚でおいしく、たくさん食べられる。
- 酸味を活用することで、塩分控えめ!