



野菜を食べよう！

和風ピクルス



材料(4人分)

・きゅうり	2本(200g)	
・セロリ	½本(50g)	
・黄パプリカ	½個(65g)	
・しょうが	10g	
・赤唐辛子	½本	
A	・酢	大さじ 4
	・かつおだし	大さじ 3
	・塩	小さじ ¹ / ₃
	・砂糖	大さじ 1
	・ポリ袋	1 袋

作り方

- ①きゅうりは長さを4等分、縦に4等分に切る。セロリ、パプリカは、きゅうりに合わせた大きさに切る。
- ②しょうがは皮をむき、千切りにする。赤唐辛子は種をとって輪切りにする。
- ③ポリ袋に①、②の野菜とAを入れて冷蔵庫でなじませる。

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	27	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0.1	g
炭水化物	5.9	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	81	g

おすすめ
ポイント

簡単作りおきメニューです。