

さっぱりピクルス

材料（2人分）

人参	……20g（1/4本）
きゅうり	……60g（1/2本）
赤パプリカ	……45g（1/4個）
黄パプリカ	……45g（1/4個）
大根	……90g（3cm程度）
酢	……100ml
水	……50ml
砂糖	……大さじ1杯半
塩	……小さじ1/2

A

1人分

エネルギー
47kcal

塩分
0.8g



ミニトマトや玉ねぎなど
お好みのお野菜で良いです

作り方

- ①野菜をスティック状にカットする。
- ②人参は耐熱容器にいれ、ラップをして1分加熱する。
- ③Aを耐熱容器に入れ、2分程度加熱し、調味料を混ぜ合わせる。
- ④野菜を瓶につめ、③が温かいうちに瓶に詰める。
- ⑤一晩ねかせて完成。