

簡単♪ピクルス



野菜は1日349g以上
を目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう



(4人分の材料)

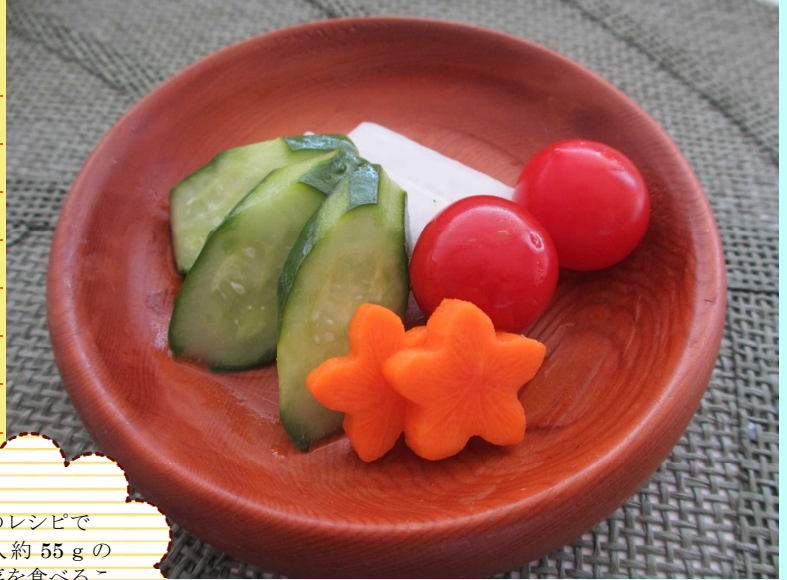
きゅうり 中サイズ1本(80g)

大根 中サイズ2cm(60g)

ミニトマト 8個(80g)

【調味料】

A { 穀物酢 40ml
水 100ml
砂糖 大さじ1と1/2(13.5g)
塩 小さじ1/3(2g)
こしょう 少々



このレシピで
1人約55gの
野菜を食べるこ
とができます

(作り方)

- ①きゅうりはピーラーで縦のしま模様になるよう皮をむき、斜め切りにする。
大根は長さ3~4cmにし、太めの拍子木切りにする。
ミニトマトはフォークで2~3箇所軽くさして穴をあける。
- ②フリーザーパックに①のきゅうりと大根を入れる。
- ③器にAの調味料を合わせ、ラップをせずに600Wのレンジで1分程度加熱し、調味料を温める。温まったら混ぜて砂糖を溶かし、こしょうを入れる。
- ④②に③の調味料を入れ、空気を抜き、ジッパーをしめて軽くもんだらミニトマトを入れる。
- ⑤冷蔵庫に入れ半日~1日つけたら完成。

※酸味が苦手な方は穀物酢をりんご酢などに変えると酸味が和らぎます。

拍子木切り



栄養価(1人あたり) エネルギー 27kcal たんぱく質0.5g 脂質0.1g 炭水化物 6.3g 食物繊維0.7g
食塩相当量 0.5g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)
※調味液含む

他の野菜でも試して、いろいろなピクルスを作ってみてください。型抜きを使ってお子さんと一緒に作っても楽しいですよ♪



しっかり野菜349g(サフォーク)レシピ R元年8月 士別市保健福祉センター

