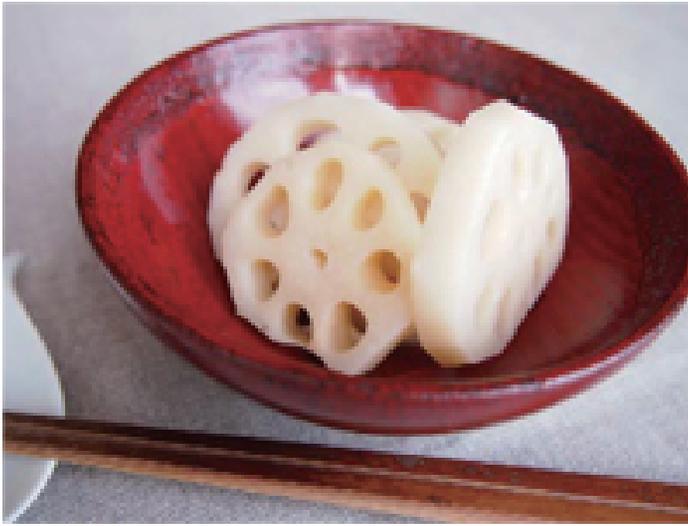


れんこんピクルス



材料 (5人分)

れんこん	200g
酢水	酢 少々
	水 適量
A	酢 100ml
	砂糖 大さじ 3
	塩 小さじ 1
	水 100ml

《1人分の栄養価》
エネルギー 32kcal

 塩分 0.2g

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて1cm位の厚さに切り、酢水に漬けた後、水気を切る。
- 2 耐熱ボウルなどにAの調味料を入れ、電子レンジで約30秒加熱し、砂糖が溶けるまでかき混ぜる。
- 3 2に水と1のれんこんを入れ、電子レンジで約4分加熱する。
- 4 一晩置いて、味をなじませる。



対象：大人向け

Cooking Point

火を使わず、電子レンジだけで簡単にできます。れんこんがもちもちとした食感になります。

電子レンジだけでももちもちとした食感になり、酢、砂糖、塩だけでピクルスのような味になります。