

夏野菜ピクルス



材料 【2人分】

きゅうり	1本 (100g)	
ミニトマト	4個 (60g)	
にんじん	1/2本 (45g)	
オクラ	2本 (20g)	
パプリカ	1/4個 (35g)	
A	穀物酢	100cc
	水	100cc
	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ1/2
	ローリエ	1枚



<1人分の栄養価>
エネルギー 75 kcal



塩分 0.6 g

1人分の野菜量 130 g

作り方

- 1) きゅうり、にんじんは1cm角程度の拍子木切り、パプリカは7mm程度の細切りにする。ミニトマトはヘタを取っておく。オクラは板ずりしてサッと茹でる。
- 2) Aを混ぜ合わせる。
- 3) 2)に1)を入れて、一晩漬ける。



Cooking Point

- 玉ねぎやキャベツを漬けてもおすすめてです。
- カレー粉を足すと、違った風味になります。
- 残ったマリネ液は、酢の物やドレッシングとしても使用できます。

対象：子どもから大人まで。夏バテにも。