

副菜

食べやすいピクルス



～酢を加熱してマイルドな味に～



一人分の栄養価 エネルギー 31kcal たんぱく質 0.8g 食塩相当量 0.7g

材料(作りやすい分量4人分)

大根	200g
人参	小1本(130g)
きゅうり	1本(100g)

*ピクルス液

塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ3
水	大さじ5

作り方

【1】野菜は皮つきで、大根、人参は5mm程度、きゅうりは1cm程度の厚さに切る。

【2】鍋にピクルス液の調味料と【1】の野菜を入れて火にかけ、ときどき混ぜながら中火で2～3分煮て、味をなじませる。
そのまま冷まし、容器に移し替え、冷蔵庫で保存する。(2～3週間程度保存可能)

アレンジ

- ・かぼちゃ、ミニトマトもおいしい
- ・酢はワインビネガー、りんご酢、黒酢もおすすめ

ポイント

- ・酢を効かせたいときは、火からおろして冷めてから入れると良い。