

野菜のピクルス

(材料6人分)

キュウリ、セロリ、ニンジン
赤パプリカ、黄パプリカ
大根・・・合わせて
野菜400g

米酢	1カップ
水	1カップ
砂糖	80g
塩	小さじ1
ロリエ	1枚
ニンニク	1片

1人分エネルギー 27kcal
塩分 0.2g

(作り方)

- 1) 米酢、水、砂糖、塩を鍋に入れ火にかけ、ひと煮たちさせ冷ます。
- 2) セロリは硬いスジをとり、1.5×5センチの棒状に切る。キュウリ、ニンジン、大根、パプリカも同様に切る。ニンニクは薄切にする。
- 3) 冷めた液に、ロリエ、ニンニク、野菜を加える。2時間すれば漬かります。長く置く場合は、取り出して別の器に移して、冷蔵庫に入れる。液は野菜を足して、また浸けられる。

ヘルシークッキング

上田悦子

野菜のピクルス

(材料6人分)

キュウリ、セロリ、ニンジン
赤パプリカ、黄パプリカ
大根・・・合わせて
野菜400g

米酢	1カップ
水	1カップ
砂糖	80g
塩	小さじ1
ロリエ	1枚
ニンニク	1片

1人分エネルギー 27kcal
塩分 0.2g

(作り方)

- 4) 米酢、水、砂糖、塩を鍋に入れ火にかけ、ひと煮たちさせ冷ます。
- 5) セロリは硬いスジをとり、1.5×5センチの棒状に切る。キュウリ、ニンジン、大根、パプリカも同様に切る。ニンニクは薄切にする。
- 6) 冷めた液に、ロリエ、ニンニク、野菜を加える。2時間すれば漬かります。長く置く場合は、取り出して別の器に移して、冷蔵庫に入れる。液は野菜を足して、また浸けられる。

ヘルシークッキング

上田悦子