

栄養通信プラス



さっぱりピクルス 1人分 31kcal 食物繊維 1.4g

新鮮な野菜をピクルス液につけるだけの簡単レシピ。
テーブルの彩りも鮮やかに、手軽に食物繊維プラスしましょう。

【材料】

お好みの野菜 適量

●ピクルス液

酢-----材料の重量の 30%

水-----材料の重量の 10%

塩-----材料の重量の 1%

砂糖-----材料の重量の 1.5%

鷹のつめ-----お好みで

ローリエ-----お好みで

つくりかた

- ① 野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ② ピクルス液の材料を鍋で火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ます。
- ③ 瓶に野菜とピクルス液を入れ、5～6時間漬ける。