



[カラフルピクルス]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2017/06]



材料：2人分

きゅうり	1/2本 (50g)
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
セロリ	30g

□ピクルス液

酢	大さじ3
水	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々
(あれば…粒マスタード 小さじ1)	
★砂糖をはちみつに変えてもOK 変えた場合は量を少なめに！	

栄養価：1人あたり

エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.6g
炭水化物	7g
塩分相当量	0.2g

1歳未満の乳児にはちみつを使用した料理は与えないでください。

作り方：

1. 野菜をそれぞれ幅1cm長さ4cmの棒状に切る。
2. ピクルス液作り。調味料をすべて鍋に入れ、1度煮立たせておく。
3. 切った野菜を2で作ったピクルス液に混ぜ、あら熱を取ったら容器に移し替え冷蔵庫に一晩おく。
4. 皿に盛りつけて完成。

★レシピで使用した野菜以外に大根、人参、ミニトマトなどいろいろな野菜でもおいしくできます。
硬い野菜は一度ゆでたり、レンジで柔らかくしておくとお食べやすくなります。

暑い夏でもさっぱり食べられる野菜料理です。一晩おくことで味がしみこみ、おいしく食べることができるので前日の夜に作って置くと、翌日の朝皿盛りつけるだけで簡単に朝食の1品が完成します。

砂糖の代わりにはちみつを使うと違った風味を楽しめます。はちみつは主成分が果糖とブドウ糖です。体内吸収されやすく、血糖値も上がりやすいため使う量には気を付けましょう