

## 簡単！野菜レシピ 4



# カラフルピクルス

<材料>	<4人分>
キュウリ	1 / 2本
かぶ	1個
パプリカ (黄・赤)	各1 / 8個
山芋	40g
人参	1 / 3本
ミニトマト	4個
大豆 (缶詰)	120g



漬け汁 酢 150ml ・水 50ml ・砂糖 大さじ3 ・塩 小さじ2

### <作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 保存びんかビニールの袋に切った野菜を入れ、漬け汁の調味料を入れ、冷蔵庫に入れて漬ける。(一晩置くと食べられるようになる)

### <メモ>

- ・作り置きができます。
  - ・漬け汁は2～3回使えます。
- 残った漬け汁は酢の物などに利用できます。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	73kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.1g
食塩相当量	1.0g



「ヘルスマイト (食生活改善推進員)」  
のおすすめレシピです。

もう一皿80g

