

夏野菜のピクルス

【材料4人分】

ズッキーニ 60g
赤ピーマン 30g
黄ピーマン 30g

酢 20cc
水 20cc
三温糖 8g
食塩 1g
こしょう 適宜
唐辛子 適宜

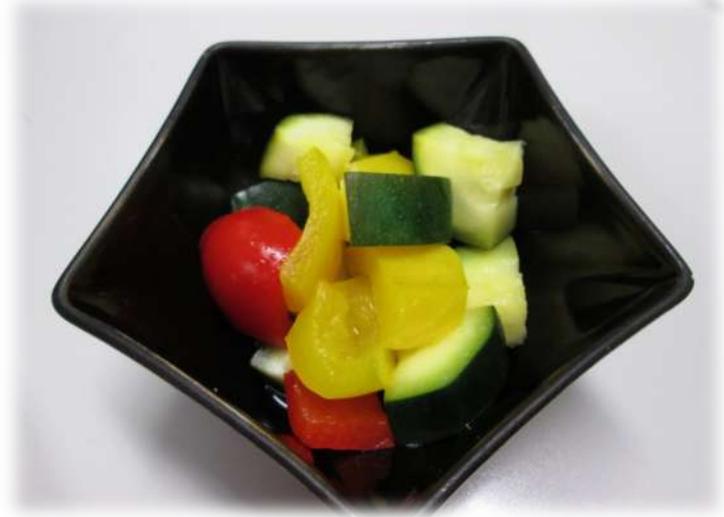
A

【下処理】

・ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマンをサイコロ大に切る。

【作り方】

- ①サイコロ大に切った野菜をさっと茹で、冷ましておく。
- ②Aを合わせ、沸騰するまで加熱し、
- ③①と②を合わせ、1時間漬けておく。



【栄養価】

エネルギー 16kcal
塩分 0.3g

【ポイント】

- ・ズッキーニやきゅうりは酢で変色しやすいので、食べる直前に漬けて出すと、きれいな色のうちに食べられます。
- ・Aの調味料は他の野菜でも応用できますので、お好きな野菜でお楽しみください♪