

彩り野菜のピクルス

◇ポイント

- ・翌日から食べることができて、冷蔵庫で2週間ほど保存可能です。
- ・残った漬け汁はドレッシングに活用したり、炭酸水や水で割って飲んでもおいしいです。

◇材料(4人分)

きゅうり	2本	黄パプリカ	1個	赤パプリカ	1個
ピーマン	2個	玉ねぎ	1個	大根	150g
		炒り大豆			適量
【A(調味料)】					
酢	2カップ	水	1カップ	砂糖	大さじ6
塩	大さじ1	カレー粉	小さじ1	赤唐辛子	1本
粒コショウ	少々	ローリエ	5枚	グローブ	少々



◇栄養価(1人分)

・エネルギー	134 Kcal
・たんぱく質	3.9g
・脂質	1.5g
・塩分	1.1g

◇作り方

- ① 野菜をスティック状に切り、ビンの中に縦に詰め、すき間に炒り大豆を入れる。
- ② 【A】の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら①に注ぐ。
- ③ ふたをして一日おいたら出来上がり！

提供：日光市農村生活研究グループ協議会