和風ピクルス

レシピのポイント

ピクルスとは、酢や香辛料などをベースとした調味液に野菜などを漬け込んだものです。
甘酸っぱいさわやかな口当たりで、冷蔵庫で２～3 日程度保存できます。
魚や肉料理の付け合わせ、サンドイッチの具材や箸休めとしても便利に使える１品です。

調理時間：約２０分
費用目安：60 円前後（１人分）

材料		１人分	４人分
きゅうり		1/4 本	１本
にんじん		7g	1/3 本（30g）
セロリ		1/4 本	１本
パプリカ（黄）		1/8 個	1/2 個
酢	A	13cc	50cc
砂糖	A	4.5g	大さじ２
塩	A	1.5g	小さじ１
かつおぶし	A	0.75g	3g
水	A	25g	1/2 カップ

栄養成分表示（１人分）：エネルギー 40kcal、たんぱく質 1.2g 、脂質 0.3g、炭水化物 8.7g、食塩相当量 1.5g

【　作り方　】

1

きゅうりは４㎝長さに切り縦４つ割りにする。

2

にんじんは皮をむき、長さ４㎝の短冊にきる。

3

パプリカは種を除き、縦に８等分する。

4

セロリは筋をとり４㎝長さの短冊切りにする。

5

切った野菜とＡの調味料を袋に入れて、ポリ袋の空気を抜いて口を閉じる。

6

鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接ふれないのでは破裂を防げる。

7

沸騰したお湯の中にポリ袋を入れ３分間湯煎する。

8

鍋からとりだして粗熱がとれたら、冷水か冷蔵庫で冷やす。

9

器に盛りつけて出来上がり。