ピクルス

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
◎ジンゾウ先生の和風だし	1	3	0.1	3	1	0.3
だいこん	20	4	0.1	46	3	0
きゅうり	10	1	0.1	20	4	0
赤ピーマン	10	3	0.1	21	2	0
なばな	10	3	0.4	39	9	0
◎砂糖	5	19	0	0	0	0
◎穀物酢	50	13	0.1	2	1	0
◎練りからし	0.5	2	0	1	1	0
合計		48	0.9	132	21	0.3

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　野菜は拍子切りにし、なばなはさっと茹でておく。

②　◎の調味料をビニール袋に入れてよく混ぜ、なばな以外の野菜を漬けて冷蔵庫で冷やす。出来るだけ空気を抜いてビニールの袋を結び合わせておく。

③　食べる直前になばなを加えて汁気を切って器によそる。

《ワンポイントアドバイス》

◆色々な旬の野菜でお試しください。

◆なばなは色が変わりやすいので出来るだけ食べる直前に加えるか、添えるだけにしましょう。

◆菜花は春の訪れを告げる野菜のひとつ。ビタミンとミネラルが豊富でビタミンCはほうれん草の約４倍です。

「オトクッキング倶楽部20190208」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16