

ピクルス

食材名	使用量(g)	エネルギー(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 】

野菜は拍子切りにし、なばなはさっと茹でておく。

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。

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」