



塩e
塩e

カラフルピクルス

みやぎベジプラスおすすめレシピ

材料(2人分)

- ・長いも…100g
- ・きゅうり…60g
- ・赤パプリカ…30g
- ・白ごま…0.1g
- ・酢…大さじ2
- ・さとう…大さじ1
- ・塩…小さじ1/5

作り方

- ① 長いもは、皮を剥いて乱切りにする。
- ② きゅうり、赤パプリカも乱切りにする。
- ③ 酢・さとう・塩を混ぜ、電子レンジで30秒加熱する。
- ④ ①、②をビニール袋に入れ、冷めた③と白ごまを入れて一晩冷蔵庫に寝かせる。翌朝食べられます。



エネルギー量/63Kcal

野菜量

95g

食塩相当量

0.6g

(一人当たり)

カラダ嬉しいポイント

簡単! 作り置きができるレシピです。
サラダ感覚でたくさん食べられます。
市販のらっきょう酢でも美味しく作れます。

宮城県