

和風ピクルス



栄養価(1人分)

エネルギー 110kcal、たんぱく質 2.3g
脂質 0.2g、食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

紅芯大根	100g	◎米酢	120ml
れんこん	40g	◎水	120ml
カリフラワー	80g	◎白だし	20ml
カラフル人参	40g	◎砂糖	20g
食塩	0.2g	◎鷹の爪	1本
酢	適宜		

作り方

1. 紅芯大根は、皮をむいて7~8mm幅の半月切りに切り、食塩をふっておく。
カラフル人参は小さめの大きさの乱切りに切る。
れんこんは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにして酢水に漬け、酢少々加えた水を沸かし強めの中火で30秒ほど茹でる。
カリフラワーは小房に分け、食塩少々(分量外)を加えた湯でさっと茹でる。
2. 鍋に◎の米酢、水、白だし、砂糖を入れて火にかき、煮立ったら火を止め粗熱が取れるまで冷ます。
3. 保存容器に水気を切った1の野菜を入れ、2の調味液をかけ味がなじむまで漬け込む。

