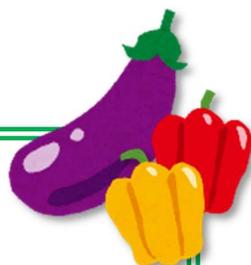


和風ピクルス

<材料 / 4人分>

- ▷ なす……………2個
 - ▷ きゅうり……………1本
 - ▷ みょうが……………4個
 - ▷ 大葉……………2枚
 - ▷ パプリカ……………1/4個
 - ▷ 白ごま……………少々
-
- ▷ A [砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
酢……………大さじ1と1/2
だし汁……………大さじ1



<作り方>

- ① Aを混ぜ、レンジで30秒程度あたため、冷ます。
- ② なすはへたをとり、みょうが、きゅうりとともに縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ③ 大葉、パプリカは半分に切って、細切りにする。
- ④ 切った野菜と冷めた①を大きめのビニール袋に入れ、20~30回もみ、冷蔵庫で少し時間をおく。
- ⑤ 器に盛り付け、白ごまをひねってかける。



[1人分 / 22kcal、塩分0.6、野菜量80g]