

# 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]