

【初夏の簡単ピクルス】レシピ

《材料》 4人分

赤ピーマン	60g
黄ピーマン	60g
きゅうり	60g
りんご酢	60g
水	60g
砂糖	35g
塩	小さじ1/3



エネルギー 48kcal 食塩相当量 0.5g

《作り方》

- ① 赤ピーマン・黄ピーマンは2.5cm角に切る。きゅうりは乱切り。
- ② りんご酢・水・砂糖・塩を合わせて鍋に入れ火にかける。
- ③ 煮立ったら野菜を入れて火を止める。
- ④ 30分以上漬けおきしてから、器に盛る。



ボールを追いかけて汗がたくさんチーヌよ！
痩せることができるかな・・・！



運動後のピクルス・さっぱりとして美味しそうチーヌ！

◎いろいろな野菜で作ることができます。

(新玉ねぎ・ミニトマト・大根・人参・セロリ・アスパラなどでも美味しいです。)

◎酢でさっぱりと野菜もたくさん食べることができます。今回はりんご酢を使用しましたが、ほかの酢でも作ることができます。