

☆即席ピクルス☆

○材料（4人分）

- ・キャベツ 140g
- ・だいこん 100g
- ・にんじん 1/4本
- ・きゅうり 2/3本

☆調味液

- ・水 1カップ
- ・砂糖 大さじ3
- ・塩 小さじ1
- ・米酢 50cc
- ・土生姜 少々
- ・赤唐辛子 1本



○作り方

- ①土生姜を千切りにする。米酢以外の調味液を煮立て火を止めてから米酢を入れて冷ましておく。
- ②キャベツは繊維にそってざく切り、大根・人参はいちょう切り、きゅうりは縦切り（4つ切り）にして火の通りの悪い物からサッとゆでておく。
- ③①の野菜の水分をしぼり、②の調味液に10～15分つけ込む。

☆ちょっとひとこと☆

季節によって白菜等を入れてもおいしいです。

レシピの出典：

和東町食生活改善推進協議会様のレシピより

