



# 野菜たっぷり彩りピクルス



切ってまぜるだけ！  
市販の万能調味酢  
を使うと超簡単！

- ◆所要時間：10分
- ◆エネルギー：67kcal  
食塩相当量：0.5g  
(汁分すべて含む)

## ◆材 料◆ (4人分)

- ・ミニトマト 8個
- ・きゅうり 1本
- ・大根 2cm幅程度
- ・にんじん 1/2本

## ◆調味料◆

- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 2g
- ・酢 150ml

## ◇作り方◇

- ①ミニトマトのへたを取り、爪楊枝で2~3か所穴をあける。
- ②きゅうりはへたを取り長さ4~5cm、縦四等分に切る。大根、にんじんは皮をむき、長さ4~5cm、幅1cmの棒状に切る。
- ③①と②を保存容器に入れ、調味料を入れ、冷蔵庫で一晩おく。

## ◆アレンジ◆

- ・パプリカを入れるとカラフルでおしゃれに！
- ・大根とにんじんはレンジで1分くらい加熱するとお子さんも食べやすいよ！