



## 和風ピクルス

<材料・・・おとな4人分>

- かぶ（葉つき）・・・140g（中1.5個）
- にんじん・・・・・・・・100g（中1本）
- きゅうり・・・・・・・・120g（1本）
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・小さじ1/3
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1

A

<作り方>

- ① かぶ、にんじんは厚めのいちよう切り、きゅうりは厚めの半月切りにする。
- ② ①の野菜を茹で、水で冷やし、水気をきる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②の野菜と和え、味をなじませる。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	37 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	1.5 g
塩分	0.8 g

かぶの葉も使うことでカルシウムアップに。調味料を袋に入れ、野菜と和えればお子さんもお手伝いが出来ますよ。

