

野菜バリバリ！

野菜の甘酢漬け



材料 (2人分 ×2回分)	めやす	分量
キャベツ	2枚	200g
きゅうり	1本	100g
にんじん	5cm	50g
大根	5cm	100g
セロリ	1/2本	75g
生姜	ひとかけ	17g
赤唐辛子	1本	
塩		小さじ1
砂糖		大さじ3
酢		50ml

作り方

- ①大根・きゅうり・にんじん・セロリを長さ4cm×1cm くらいの棒状に切る。キャベツの芯の部分も棒状に、葉は4cm角に切る。
- ②しょうがは小さめの薄切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにし、①と一緒にボウルに入れて、塩をふり、さっと混ぜて1時間ほどおく。
- ③砂糖と酢をよく混ぜ合わせる。
- ④野菜から水が出てきたら、軽く絞り、③につけて冷蔵庫に半日以上入れる。甘酢が少なめで全部つかからないので、時々上下を返す。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	55kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
炭水化物	13.0g
食塩相当量	1.5g
野菜使用量	136g

野菜は1日5皿食べよう！
あさ 1 ・ ひる 2 ・ ゆう 2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成 (令和2年10月作成)