

野菜バリバリ！

夏野菜ピクルス



- 作り方
- ①ミニトマトはヘタを取ってよく洗い、湯むきする。きゅうりは、縞目状にピーラーで皮をむき、5mm幅に切る。
 - ②★の調味料を混ぜ合わせる。
 - ③ミニトマト、きゅうりを②と合わせ、冷蔵庫で2時間ほど冷やしなじませる。

材料 (2人分)	めやす	分量
ミニトマト	約6個	60g
きゅうり	2/3本	80g
酢		大さじ1
★ はちみつ		大さじ1
★ オリーブ油		大さじ1
★ レモン汁		大さじ1/2

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	104kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	6.1g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	0g
野菜使用量	70g

野菜は1日5皿食べよう！

朝1皿 朝でも食べよう 野菜サラダ

昼2皿 けんちん汁 おひたし

夕2皿 きんぴら 野菜の炊き合わせ

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)