

野菜パリパリ！

簡単パリパリ漬け



作り方

- ① きゅうりは両端を切り落とし、めん棒などで叩いて割る。種をスプーンで除き手で適当な大きさに折る。キャベツは適当な大きさにちぎり、にんじんはピーラーで薄切りにする。
- ② ポリ袋に①を入れ、塩と砂糖を加えて袋の上からもむ。しっとりとしてきたら酢を加えて軽くもむ。

材料（2人分）

めやす

分量

きゅうり	1本	100g
キャベツ	50g	50g
にんじん	10g	10g
塩	ひとつまみ	1g
砂糖	小さじ2	6g
酢	大さじ1	15g

栄養成分（1人分）

エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	6.7g
食塩相当量	0.5g
野菜使用量	80g

野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：泉大津・高石フリー活動栄養士会
(令和4年7月作成)

POINT！

- 漬け込む時間なしで簡単に野菜の甘酢漬けができます。
- 大根やかぶなど他のお野菜でも美味しいです。
- めん棒の代わりに木べら、すりこ木、鍋などを使ってもよいです。