



野菜の浅漬け



<材料4人分>

- 野菜・・・・・・・・・・250 g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1/2
- 塩・・・・・・・・・・小さじ 1
- 酢・・・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>
 エネルギー/16 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

【作り方】

- ① 野菜は同じ位の大きさの短冊切りにする。
- ② ボウルに野菜を入れ、砂糖・塩・酢の順に加え、その都度混ぜる。
- ③ 上から重しをして、しばらく冷蔵庫に入れておく。
- ④ 野菜に水が上がれば出来上がり。



冷蔵庫にある残り野菜を使って♪
 白菜、きゅうり、セロリ、大根などがおすすめ！

