

きゅうりと長いもの甘酢漬け

<材料>

| | |
|------|-------------|
| きゅうり | 20g |
| ながいも | 20g |
| にんじん | 10g |
| 酢 | 5g(小1) |
| 砂糖 | 1.5g(小 1/2) |
| 塩 | 0.3g |



<栄養量>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 27kcal |
| 蛋白質 | 0.7g |
| カリウム | 153mg |
| リン | 14mg |
| 食塩相当量 | 0.3g |

<作り方>

1.調味料を合わせる。

2.ながいも、きゅうり、にんじんは長さ 4cm 程の短冊切りにする。長いものは1に漬ける。

きゅうりは水にさらし、にんじんは茹でこぼして水気を切り、1に漬ける。

★長いものは変色しやすいので、切ったらすぐに調味料につけましょう

★味が薄まらないよう、しっかり水切りをしましょう