



令和2年広報さつて8月号掲載

◆カラフルピクルス～オレンジ風味～◆

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。

暑さで食欲が落ちやすい夏にぴったりなオレンジ風味のピクルスをご紹介します。

さっぱりとしたピクルスは肉料理の付け合わせ、箸休めの一品、サラダにと、色々使えますのでぜひお試しください♪

〔材料〕 2人分

きゅうり 100g
大根 100g
にんじん 100g

※ピクルス液～オレンジ風味～
オレンジマーマレード

大さじ1・1/2

白ワインビネガー(穀物酢でも可)
100ml

水 100ml

塩 小さじ1/2

〔作り方〕

①きゅうり、大根、にんじんはスティック状に切る。(皮はお好みで剥いてください。)

②ボールに※を混ぜ合わせる。

③タッパに①を入れ、上から②をかけ、軽くフタをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。

④粗熱をとったら、冷蔵庫に入れて一晩ねかせたらできあがり。

※保存期間目安 2～3日

(1人前 84kcal)



作成:幸手市健康増進課