

夏野菜のピクルス(酢漬)

(夏野菜レシピ)

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推進しています。
今回は、夏野菜を使ったレシピをご紹介します。

ピクルスは、そのまま食卓に並べたり刻んでソースに使ったり、いろんな使い方でおいしく食べられます。一晩漬けたら食べごろです。酢に含まれるクエン酸には疲労回復効果も期待でき、夏バテ対策にもおすすめの一品です。

材 料	1Lの保存容器分
お好みの夏野菜	適量
酢	150ml
水	250ml
砂糖	大さじ5 (45g)
はちみつ	大さじ1 (21g)
塩	小さじ1 (6g)
酒(または白ワイン)	大さじ2 (30g)
ローリエ	1枚



>>>作り方

- ① 野菜は棒状かひと口大に切り、容器に詰める。
※固い野菜はさっと茹でてから使うと、味が入りやすくなります。
- ② 全ての調味料を鍋に入れ、砂糖とはちみつを煮溶かし、煮たつ直前に火を止める。
- ③ 粗熱が取れたら、容器に入れて冷蔵保存する。

《漬け液全体》

エネルギー	305 kcal
塩分	6.0 g