

野菜の甘酢漬け



材料(4人分)

・きゅうり	1本	・酢	大さじ5
・ミニトマト	8個	・砂糖	大さじ3
・にんじん	5cm	・食塩	ふたつまみ
・だいこん	5cm		

	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
一人分	49.06	0.13

- ①きゅうり、にんじん、だいこん、セロリは長さ5cmのスティック状に切る。
- ②酢、砂糖、食塩を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ③ポリ袋に材料を全て入れ、軽く揉み込む。
- ④4時間～一晩くらい置いて、味がなじんだら出来上がりです。