



もっと野菜をたべましょ～

野菜のピクルス

<材 料> 4人分

ごぼう 1本
にんじん 1/3本

A	酢	大さじ3
	水	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	昆布茶	小さじ1
	ローリエ	1枚
	赤唐辛子	1/3本 種をとり小口に切る



野菜に含まれる食物繊維は
糖尿病、脂質異常症、高血圧など
生活習慣病の予防に効果があります

<作り方>

- ① 野菜は5cmの長さで幅1cmで厚さ2mmの短冊に切る。
- ② 野菜は耐熱皿に入れてラップをしレンジで3～4分加熱をする。
- ③ ビニール袋にAの調味料を入れ①の野菜を入れて空気を抜きしばらくおく。空気を抜くことで少ない調味料でも味をつけることができます。(冷蔵庫で1晩置くとよい)

*血糖の気になる方はラカントやマービーで作ってください

*ゆでたインゲン、ミニトマト、うずら卵、ブロッコリー、きゅうり、玉葱、パプリカ等どんな野菜でも美味しく作れます。

*酢や砂糖はお好みで加減して下さい。高血糖の方はラカントやマービーで作りましょう

熱量 38Kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食物繊維 2.8g 塩分 0.5g

