

カラフルピクルス

ヘルスメイト
おすすめレシピ

〈材料／3人分〉

きゅうり……………1本(100g)

ながいも……………10cm(90g)

にんじん……………1/4本(30g)

A 米酢……………大さじ2(30g)

砂糖……………大さじ1・1/3(12g)

昆布茶……………小さじ1(2g)



つけ汁は、寿司酢を薄めたり、
市販のマリネの素でもOK!

〈作り方〉

①きゅうりは長さを3等分にし、縦に6等分に切る。

ながいもは拍子切りにする。にんじんは細めの拍子切りにする。

②ポリ袋に①とAを入れて軽くもみこみ、
冷蔵庫で冷やす。



〈メモ〉

・作り置きができます。

・電子レンジで1分程度加熱すると、短時間で味がなじみます。

・大根、かぶ、パプリカなど、家にある野菜を入れても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 49kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.3g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部