

おすすめレシピ ～夏野菜シリーズ～

「和風ピクルス」

1 人分あたり

81kcal

塩分 0.9g

※調味液を 40%吸収
として計算

☆☆☆栄養情報☆☆☆

トマト、きゅうりなどの夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいます。そのため、体にこもった熱をクールダウンする効果があるといわれています。食欲の落ちる夏こそ、ごはんのお供に、さっぱりした梅味の和風ピクルスをどうぞ！！

【材料・2人分】

・ミニトマト	4 個	
・きゅうり	1/2 本	
・うずらの卵	4 個	
・しそ	5 枚	
・梅干し	1 個	
A {	・だし汁	1 カップ
	・しょうゆ	大さじ 1
	・砂糖	大さじ 1
	・酢	大さじ 2

【作り方】

- ① うずらの卵をゆで、殻をむいておきます。きゅうりは 2cm くらいに輪切りし、しま模様に皮をむきます。
- ② ミニトマトはヘタをとり、皮を湯むきします。
- ③ 梅干しは種をとり、包丁でたたき、ペースト状態にします。しそは縦半分に切ってから、細切りにします。
- ④ 鍋に A を入れ、弱火で 1 分ほど煮立たせます。
- ⑤ 鍋を火からおろし、③を入れます。
- ⑥ 鍋の粗熱がとれたら、密封容器に移し、うずらの卵、きゅうり、トマトを A に漬かるように入れます。冷蔵庫で半日ほど寝かせて完成です。

栄養士 田中 舞子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。