

ちゃちゃっとレシピ

野菜が 100g とれる！朝にも作れる簡単メニュー

料理名：彩りカレーピクルス

野菜の量

100g

調理時間

15分

(一人当たり)



かんたん調理のコツ

野菜を切って漬け込むだけなのでとても簡単にできます。前の晩に作れば、朝には美味しい副菜になります。ミニトマトの皮が気になる場合にはあらかじめ湯剥きしておく和良好的。お好みの野菜でお試ください。

野菜をたくさん食べるコツ

カレー粉を少し入れるとスパイシーな香りが食欲をそそります。ピクルス液を一度火にかけることで酸味を抑えることができ、量も食べやすくなります。

材料（2人分）	目安量	分量
パプリカ	1/3個	60g
きゅうり	1/3本	40g
ミニトマト	小6個	50g
たまねぎ	1/4個	50g
水	1/4カップ	50ml
穀物酢	1/2カップ	100ml
砂糖	★ 大さじ3	27g
塩	小さじ1/3	2g
カレー粉	小さじ1/2	1g

作り方

- ①きゅうりは拍子木切り、たまねぎは1cm幅のくし切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ②鍋に★の調味料を入れ、1分程度沸騰させる。
- ③②の鍋に切った野菜とミニトマトを加え、ひと混ぜしたら火を止め、粗熱を取る。
- ④保存容器に汁ごと野菜を入れる。
※平たい容器の場合は野菜が汁にしっかりつくように密着させるようにラップをする。
- ⑤冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がり。

野菜は1日350g食べよう



朝ごはんにも野菜を食べよう



野菜の摂取目標量は1日350g。特に、「朝食」に1品でも野菜料理を取り入れると、目標達成に近づきます！

今月のレシピ作成者 団体名：美里町食生活改善推進委員会