

# 減塩レシピ

## ★ 基本の甘酢漬けの素

【材料 作りやすい分量】

穀物酢 1/2 カップ

砂糖 1/2 カップ

お好みで鷹の爪 適量

【作り方】

- ① 保存容器に材料をすべて入れて混ぜる。

栄養価（つけ汁全量）

エネルギー 275kcal

たんぱく質 0.1g

脂質 0.0g

炭水化物 66.9g

食塩相当量 0.0g



## ●パプリカの甘酢漬け

【材料】

パプリカ黄 1こ

パプリカ赤 1こ

★基本の甘酢漬けの素 全量



## ●いろいろ野菜の甘酢漬け

【材料】

カブ（中） 1/4 こ

セロリ 1/2 本

きゅうり 1/2 本

玉ねぎ 1/4 こ

人参 1/2 本

★基本の甘酢漬けの素 全量



## ●みょうがの甘酢漬け

【材料】

みょうが 10こ分

★基本の甘酢漬けの素 みょうがが浸かる量

【作り方】

- ① 野菜をお好みの大きさや形に切る

※ 切り方の例

乱切り…酸味が苦手な方向け

せん切り…ちょっとした彩りに

拍子切り…歯ごたえが楽しめる

など

- ② 野菜をさっと湯通しする

- ③ 水気を切って熱いうちに★に漬ける

- ④ 漬けて 20 分程で食べられる

～失敗しないコツ～

野菜を湯通しすることで

殺菌・味をしみやすくする効果あり

やってみよう!

## ＊ポイント＊

★なんといっても塩分量がゼロ！おいしい！

★どんな野菜でも OK！季節の野菜を使って気軽にトライ！

★同じ野菜でも切り方で食感や見た目が変わって楽しい！

★冷蔵保存。漬物のかわりに添えたり、野菜が足りない・彩りがほしい時に！

