

長いもと秋野菜 のピクルス

【1人分】

●エネルギー 50 kcal ●塩分 0.2 g

材料(4人分)

長いも 200g

(皮をむき5cm長さの拍子切り)

エリンギ 1パック

(5cm長さの拍子切り)

人参 1/2本

(5cm長さの拍子切り)

★ 漬け汁 ★

A 酢 100g

水 50g

砂糖 大さじ2

塩 小さじ1

こしょう 適宜

ローリエ(お好みで) 2枚



作り方

- ① Aを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱し調味料を溶かす。
- ② 人参にラップをかけ電子レンジで1分30秒加熱する。
エリンギもラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
- ③ ①と②が冷めたら、②と長いもを①に漬け込み、冷蔵庫で味をなじませる。

