

電子レンジピクルス

2016.3 乳幼児を持つ母のグループ

【材 料】

- ・かぶ きゅうり 人参 玉ねぎ パプリカなど野菜 400g
- ・塩 小さじ1強
- ・酢 C1/2強
- ・砂糖 大さじ2～3

【作り方】

- ・野菜は、棒状や1口大など食べやすい大きさに切る
- ・耐熱ガラスなどの容器に野菜・調味料をすべて合わせて、ラップをして電子レンジ5分かける
- ・ラップを外して、人混ぜし、ふたをして冷ます