



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

セロリときゅうり あま ず の甘酢

す きら いけん わ しょくざい
好きか嫌いか意見が分かる食材の
セロリをメインにした副菜です。
すこ あま あじつ た
少し甘めの味付けで食べやすいです。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ きゅうり…… 2本
- ・ セロリ…… 1くき
- ・ にんじん…… 5センチ

あま ず ※甘酢※

- ・ 砂糖…大さじ5半
- ・ 酢……大さじ3
- ・ 塩……小さじ1
- ・ 白ワイン……小さじ1
- ・ しょうが……ひとかけ
- ・ 七味唐辛子……少々

★白ワインがなければ、酒でも可

つく かた 【作り方】

- ①甘酢の材料を一度わかし、冷ます。
- ②きゅうりはななめ切りにする。
- ③セロリは、すじをとり、ななめ薄切りにする。
- ④にんじんは、細い薄切りにする。
- ⑤①～④までを合わせて、冷蔵庫でしばらく漬けておく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：31キロカロリー
たんぱく質：0.4グラム
脂肪：なし
塩分：0.6グラム