

はちみつレモンと

じんせきこうげんちょう

神石高原町のにんじんを

つけたピクルス

ひとりぶん

1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゅきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 101kcal

たんぱく質^{しつ} : 0.6g

脂質^{ししつ} : 0.2g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 25.2g

しょくもつせんいそうりょう
食物繊維総量 : 2.3g

しょくえんそうとうりょう
食塩相当量 : 0.05g

ちょうりじかん^{ぶん}
調理時間 : 10分

※冷やす時間は含まれていません。



じんせきこうげんちょうしょくいくずいしん

神石高原町食育推進ネットワーク協議会

きょうぎかい

こうあん やすだじょしだいがくせい

レシピ考案：安田女子大学生 (R6)

つく かた 作り方

ざいりょう ふたりぶん
材料 (2人分)

- にんじん 120g (1本)
レモン 25g (1/4個)
はちみつ 10.5g (大さじ1/2)
A 穀物酢 50ml (1/4カップ)
みず 50ml (1/4カップ)
さとう 27g (大さじ3)
鷹の爪 (小口切り) 0.2g (小さじ1/2)

じんせきこうげんちょう とくさんひん
神石高原町の特産品「はちみつ」を
しょう あま
使用しているので甘く、
やさいぎら こさま た
野菜嫌いなお子様も食べやすいです！

さいみまん こさま
△はちみつは1歳未満のお子様には
あた ちゅうい
与えないように、ご注意ください。

- ① にんじんは皮をむき、拍子木切りにする。
たいねつ い
耐熱ボウルに入れラップをかけ、600wの
でんし ぶんていど かねつ みずけ
電子レンジで1分程度加熱し、水気をきる。
- ② レモンは、薄いちょうぎりにして
い くわ ま
ボウルに入れ、はちみつを加え混ぜる。
- ③ Aのピクルス液を耐熱ボウルに入れ、
えき たいねつ い
ラップはかけず、砂糖がとけるまで2分
さいとう ふん
程度加熱する。
- ④ 1、2を3にいれよく混ぜあわ
ま
せ粗熱がとれたらラップを
あらねつ
し、冷蔵庫にいれ1時間程度
れいぞうこ じかん ていど
置き、液をなじませる。
お えき

