

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 しよくじせつしゆきじゆん ねんぱん
(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

しよくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 2.3g

しよくえんそうとうりよう
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よくいくずいしん

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) ^{ぼん}

レモン 25g (1/4個) ^こ

はちみつ 10.5g (大さじ1/2) ^{おお}

穀物酢 50ml (1/4カップ) ^{こくもつす}

水 50ml (1/4カップ) ^{みず}

砂糖 27g (大さじ3) ^{さとう おお}

鷹の爪 (小口切り) 0.2g (小さじ1/2) ^{たか つめ こぐちぎ こ}

A

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。
^{かわ ひょうしぎぎ}
^{たいねつ い}耐熱ボウルに入れラップをかけ、600wの
^{でんし}電子レンジで1分程度加熱し、^{ぶんていど かねつ みずけ}水気をきる。

② レモンは、^{うす}薄い^ぎちょう切りにして
^いボウルに入れ、^{くわ ま}はちみつを加え混ぜる。

③ **A**のピクルス液を^{えき}耐熱ボウルに入れ、
^{たいねつ い}ラップはかけず、砂糖がとけるまで^{ふん}2分
^{さとう}程度加熱する。
^{ていど かねつ}

④ 1、2を3に^まいれよく混ぜあわ
^{あらねつ}せ粗熱がとれたらラップを
^{れいぞうこ}し、冷蔵庫にいれ1時間程度
^{じかん ていど}置き、^{えき}液をなじませる。

