



# カラフルピクルス

野菜  
80g

塩分  
控えめ



色あざやかに、  
食がすすむ一品。  
オススメの常備菜です。

## 材料:作りやすい分量(約10人分)

|        |       |             |       |
|--------|-------|-------------|-------|
| 黒豆(乾燥) | 100g  | 【手作りらっきょう酢】 |       |
| パプリカ赤  | 1個    | 酢           | 100cc |
| パプリカ黄  | 1個    | 砂糖          | 30g   |
| 大根     | 1/3本  | はちみつ        | 10g   |
| きゅうり   | 1本    | 水           | 20cc  |
| らっきょう酢 | 200cc | 塩           | 少々    |

### 栄養価(1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 34kcal |
| 塩分    | 0.2g   |

### おススメの組み合わせ

●高野豆腐の照り焼き  
→8P

## 作り方

- ① 黒豆はゆでておく。※黒豆(乾燥)100gは、ゆでると200gになります。
- ② 材料は大きさを揃えて全て5mm角に切り、らっきょう酢と合わせる。  
<手作りらっきょう酢の作り方>  
全ての材料を鍋に入れ、沸騰させ冷ましてから使用。

### ポイント

らっきょう酢の代わりにピクルス用の酢でもOKです。

### スピードアップのコツ

黒豆の簡単な戻し方。  
黒豆を洗い、魔法ビンの中に熱湯と一緒に入れ、2~3時間経つと戻ります。  
※倍の量に戻るので、魔法ビンに入れ過ぎないこと。



# 人参のジャム

野菜  
13g



人参が苦手な  
お子さんにも  
オススメ!

## 材料:作りやすい分量

|      |          |
|------|----------|
| 人参   | 1kg(5本位) |
| 砂糖   | 500g     |
| はちみつ | 50g      |
| レモン汁 | 大さじ2~3   |

### 栄養価(1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 31kcal |
| 塩分    | 0.0g   |

### おススメの組み合わせ

パンやヨーグルトの  
付け合わせに

## 作り方

- ① 人参は適当な大きさに切りゆで(きれいな皮なら皮つきのままでもよい)、竹串が通る位になったら、取り出す。煮汁は捨てない。
- ② ミキサーにゆでた人参と煮汁を少し加えて、ペースト状にする。
- ③ 鍋に②と砂糖・はちみつを入れて弱火で焦がさないように煮つめる。
- ④ もったりとしてきたら、レモン汁を加え、少し火にかけてから火を止める。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート