

保育園の人気野菜レシピ

彩野菜のピクルス風

(材料) 4人分 (子ども8人分)

ブロッコリー	300g	(1株)
人参	100g	(1/2本)
ホールコーン缶	60g	
砂糖	10g	(大さじ1強)
酢	14g	(大さじ1弱)

(作り方)

- ① ブロッコリーは小房にして茹でる。
- ② 人参は乱切りにして茹でる。
- ③ ホールコーン缶はザルにあけて水切りしておく。
- ④ 酢と砂糖を合わせて、軽く加熱し甘酢をつくる。(軽く電子レンジにかけてもよい)
- ⑤ ①②③を④で和えて、冷やす。

※①②がまだ温かい時に温かい甘酢で和えるのがポイントです。

