



【ピクルス～カレー風味～】

洋風野菜ミックス



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
92	2.9	0.7	1.6	3.8

材料 (2人分)

冷凍洋風野菜ミックス…1袋

【マリネ液】

酢…大さじ3

砂糖…大さじ2

塩…小さじ1/2

カレー粉…小さじ1



作り方

- ① マリネ液を作る。
- ② 耐熱皿に冷凍洋風野菜ミックスを入れ、600wの電子レンジで3分加熱する。余分な水分は除く。
- ③ ②の野菜が熱いうちに①のマリネ液に漬ける。2時間くらいで味が馴染む。

ポイント!

冷蔵庫で3日ほど日持ちします。作り置きにおすすめ♪かんたん酢・すし酢を使用しても◎