

ヤーコンのピクルス

〈材料〉

ヤーコン	100g
きゅうり	40g
ニンジン	20g
トウガラシ	少々
酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	少々



全量	エネルギー	109kcal
	食塩相当量	1.0g

〈作り方〉

- 1 ヤーコン・きゅうり・ニンジンは小さめに乱切り、もしくは3~4cmの拍子切りにする。ヤーコンは水にさらす。
- 2 ニンジン・ヤーコンはさっとゆでる。
- 3 調味料を合わせ、水気を切ったヤーコン・ニンジン・きゅうり・トウガラシを漬ける。