



野菜のピリ辛漬け

健康長寿
Point



漬物を漬けるのが上手な須坂の母ちゃん。たくさん漬けて近所へ親戚へ友達へおすそわけ。そんな交流を大切にしています。

材料（作りやすい量）

なす	5本	刻み野菜	ねぎ	各小さじ1
きゅうり	2本		しょうが	(みじん切り)
赤パプリカ	2個		みょうが	
青しそ	20枚	調味料	唐辛子	小さじ1~2
塩	少々		酒	大さじ1
			しょうゆ	大さじ1

1 食分の成分 ◎エネルギー 18kcal ◎野菜 60g
 ◎塩分 0.5g

作り方

1. なすは縦横2等分に切って皮に切り込みを入れ、4つ切りにする。水に放った後、小さじ1の塩をふって少しもみこみ、重石をのせる。15分ほどで水があがる。
2. きゅうりはすりこぎでたたいて食べやすい大きさに切る。
3. 赤パプリカは種を取って先切りにする。
4. 青しそは千切りにする。
5. 刻み野菜と調味料を合わせる。
6. 1のなすは水洗いをし、手でしぼり2~5を合わせ重石をのせる。