



## 栄養価（1人分）

エネルギー 74 kcal

たんぱく質 1.0 g

塩分 0.0 g

## 材料（2人分）

- ・赤パプリカ 1/4個
- ・オクラ 2本
- ・キャベツ 30g
- ・たまねぎ 1/4個
- ★オリーブ油 小さじ2
- ★酢 小さじ4
- ★砂糖 小さじ2

## 作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かして、野菜をさっと茹でる。
- ③ ★を合わせて茹でた野菜を漬け込んで冷蔵庫で冷やす。

## コツ・ポイント

- ・塩分を使わない副菜なので、もう1品ほしい時に安心して食べられます。作り置きもできます。