

# 食塩相当量 0.3g！ パプリカの即席ピクルス

## ●材料 (2人分)

赤パプリカ・・・1/2個

黄パプリカ・・・1/2個

すし酢(市販品)・・・小さじ2



## ●作り方

①パプリカは乱切りにして、耐熱容器に入れふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2～3分加熱する。

②すし酢を加えて混ぜる。

味をなじませるとさらにおいしい！  
もう1品ほしいときに！



1人分栄養価	
エネルギー	29kcal
食塩相当量	0.3g

おいしく減塩！

お酢の力が塩味を補います。もう1品ほしいときに！