

はちみつレモンピクルス

1人分 27kcal 食塩相当量 0.4g

材料：2人分

きゅうり	40g
にんじん	40g
セロリ	8g
だいこん	30g
しょうが	2g
水	50ml (1/4カップ)
レモン汁	25ml (大さじ2弱)
はちみつ	4g (小さじ1)
塩・こしょう	少々

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。しょうがは薄切りにする。
- ② 電子レンジOKの器に水、レモン汁、はちみつ、塩・こしょう、しょうがを入れて混ぜ、①を加えてからめる。
- ③ ラップを野菜にかぶるようにかけ、電子レンジで1分半～2分ほど加熱する。
- ④ そのまま放置し、自然に冷ます。

※ はちみつを使いますので、1歳未満のお子さんにはあげないでください！
(乳児ボツリヌス症予防のため)

