

おいしいヘルシー お弁当ヨシノビ

ミョウガの レモン浅漬



ミョウガとレモンの
爽やかさが
夏にピッタリ！

ミョウガの甘酢漬け
をレモンで作ってみませ
んか？ ミョウガのほろ
苦さにレモンの甘酸っぱ
さが加わり、新しい柑橘
系の果物を食べているか
のよう。お弁当の隙間に
パツと詰められますよ。

材料

- ミョウガ…100g(大きめ6本程度)
- レモン…1個(果汁30ml/大さじ2程度)
- 砂糖…大さじ1
- 塩…小さじ1 ●水…大さじ2

- ①レモンを半分
に切つて果汁を搾る。
- ②レモン果汁、砂糖、
塩、水を耐熱容器
に入れて、電子レ
ンジ(600W)で
2分加熱する。
- ③ミョウガの根元を
少し落とし、縦半
分に切る。
- ④ジッパー付き密閉
袋にミョウガと加
熱の済んだ②を
入れる。5〜6時
間ほど置いてでき
あがり。

取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

