

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
120g

料理名

ピクルス風甘酢漬け

コンセプト

簡単で野菜たっぷり！



材料(4人分)

分量

作り方(調理時間 10分 漬け時間除く)

きゅうり
にんじん
だいこん
カリフラワー
ミニトマト
らっきょう酢

1本
小1本
5cm
1/2個
8個
100cc

①カリフラワーは、小房に分けてゆでる。
②きゅうり、にんじん、だいこんは、1×4cm位の拍子切りにする。
③密閉できるビニール袋、空き瓶等にらっきょう酢と①と②とミニトマトを入れる。
※切り方、材料によって漬け時間かわるので味を見ながら調節してください。

推進員からのワンポイントアドバイス！

- カリフラワー、ミニトマトのかわりに、キャベツ、かぶ、セロリ、たまねぎも使えます。
- 野菜のほか、わかめもおすすめです。
- ポリ袋の中で混ぜると、調理が簡単♪
- 生野菜を使っているので、かみごたえも十分。