

カラフルピクルス

～カレーの箸休めにもピッタリの一品～



材 料 (4人分)

| | |
|----------|---------------|
| きゅうり | 1本 (100g) |
| 大根 | 80g |
| にんじん | 1/3本 (200g) |
| パプリカ (赤) | 1/3個 (50g) |
| ピクルス液 | |
| 酢 | 80mL |
| 砂糖 | 大さじ1 (9g) |
| 水 | 大さじ3 (45mL) |
| 塩 | 小さじ1/4 (1.5g) |

作り方

- 1 きゅうりは1センチの輪切りにする。
大根、にんじんは皮をむき、3センチ長さ、1センチ角のスティック状に切る。
パプリカは種とヘタをとり、長さを2等分にして1センチ幅に切る。
- 2 ポリ袋にピクルス液の材料と①の大根、にんじん、パプリカを入れ、袋の口を開けて600wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- 3 ②を電子レンジから取り出し、①のきゅうりを加えて空気を抜くようにして袋の口を閉じ、袋の外側からもみこむ。
- 4 室温又は冷蔵庫で冷まし、器に盛り付ける。
(1～2時間おくと、より味がなじんでおいしく食べられます。)