



簡単ピクルス



材料 [2人分]

- | | | |
|--------------|-----|-------------------|
| ●きゅうり …… 1本 | A { | ●砂糖 …… 大さじ1.5 |
| ●赤パプリカ… 1/4個 | | ●酢 …… 大さじ3 |
| ●ミニトマト …6個 | | ●タカのツメ …1本 (お好みで) |
| | | ●塩 …… 小さじ1 |
| | | ●粗挽きしょう …少々 |
| | | ●水 …… 40cc |
| | | |



作り方

- ① きゅうり、パプリカは1cm幅の棒状に切る。タカのツメは種を取り小口切り。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、レンジで2分加熱する。
- ③ 野菜を瓶に詰め②を注ぎ入れ、10分以上漬ける。※ジップロックなどの袋でもOK
※日持ちはしないので早めに食べましょう

Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 53Kcal
- 塩分 0.5g