

残り野菜のピクルス



(2人前)

○食材

- ・玉ねぎ、セロリ、ニンジン、カブ、キュウリ、大根、マッシュルーム 等
- ※ 残り野菜、大根やニンジンの皮、野菜の切りくず 等

○ピクルス液

- ・水 (200cc)
- ・酢 (200cc)
- ・塩 (15g)
- ・砂糖 (60g)、
- ・グローブ (2つぼ)
- ・ニンニク (2片)
- ・タイム一枝
- ・ローリエ (2枚)
- ・赤とうがらし (2本(種を取る))

(経費目安 400円)

<作り方>

- 1 ピクルス液
ピクルス液の材料を混ぜ、これを一旦沸かした後に、冷ましておく
- 2 野菜
・あらかじめ、野菜に塩をふり、1時間置いておく
・この野菜をさっと水洗いし、水気を取っておく
- 3 漬け込み
・野菜を一口で食べれるくらいの大きさに切り、ピクルス液に浸ける
・2時間程度漬け込むと、完成



【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協カ店;キッチンあさくら

(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

夏の暑さもようやく落ち着きつつある秋口、
体力の回復には酢が最高。
色々な野菜が材料になり、
食すことができます。

食品ロスを減らせよう!
Let's reduce food going to waste!
おいしく、ぜんぶ、たべちゃろ
It's so good, let's eat it all up.



やまぐち
食べきり協+