

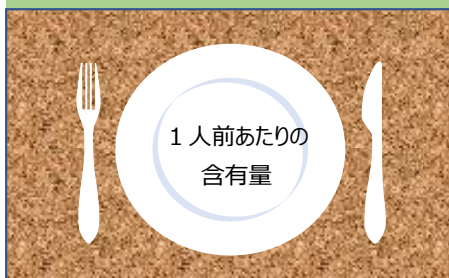


ぱりぱりピクルス

2023/5/15

材料	30	人前	調味料		
だいこん	0.25	本	白ワインビネガ	cc	300
にんじん	1	本	さとう	g	40
れんこん	1	節	はちみつ	g	80
たまねぎ	1	個	ごま油	大さじ	1
セロリ	1	本			
きゅうり	2	本			
ズッキーニ	1	本			
赤パプリカ	0.5	個			
黄パプリカ	0.5	個			
レモン	1	個			
ローリエ	3	枚			
しょうが	1	かけ			

栄養成分表



137

Kcal
エネルギー

0.9

ミリグラム
コレステロール

32.3

グラム
炭水化物

0.1

グラム
食塩相当量

作り方

- ①大根、人参、レンコンをゆでる。
- ②容器にたまねぎ、セロリ、ズッキーニ、パプリカの順に入れる。
- ③レモンをスライスして並べ、茹でた野菜、きゅうりをのせる。
- ④小鍋に白ワインビネガー、砂糖、はちみつ、ローリエを沸騰させ熱いうちにかける。
- ⑤みじん切りのしょうがをこんもりのせる。
- ⑥小鍋にごま油を煙が出るまで熱してしょうがをめがけてジュッとかける。
- ⑦蓋をして冷めるまで室温におき、冷めたら全体をかきまぜて蓋を