

作りおきできる！！



ピクルスの作り方



【材料 8人分】

大根	200g	
トマト	1個	
きゅうり	1本	
酢	30g	}
砂糖	24g	
塩	3.6g	

A



カミカミ期は、出し汁を入れて薄味にします！

トマトは湯むきをし、茹でた大根ときゅうりはスティック状に切り、食べやすく調理しましょう

【作り方】

1. 大根を1cm角に切り茹でる
2. トマトときゅうりはそのまま1cm角に切る
3. Aの調味料をひと煮立ちし冷ます
4. ひと煮立ちさせた調味料に大根ときゅうりを入れて漬け込む
5. 漬け込んだ野菜にトマトをそえて出来上がり