

カリフラワーのピクルス

カリフラワーのレンピ



**カリフラワーは茹でないで
生のまま漬けて食感を楽しんで!!**

材料 (2～3人分)

カリフラワー「美星」「オレンジ美星」	各 1/2 個
ニンジン	1/2 本
キュウリ	1 本
ミニトマト	4 個
ピクルス液	
赤唐辛子	1 本
粒こしょう	小さじ 1
酢	1 カップ
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 2
水	1/2 カップ

下ごしらえ

鍋にピクルス液の材料を入れひと煮立ちさせて、冷ましておきます。

作り方

- ① 野菜を 1 口大に切ります。
- ② ピクルス液を 1 に加え、密閉容器に入れ 2～3 時間漬けます。
- ③ 冷蔵庫で保存します。