



18 根菜のピクルス

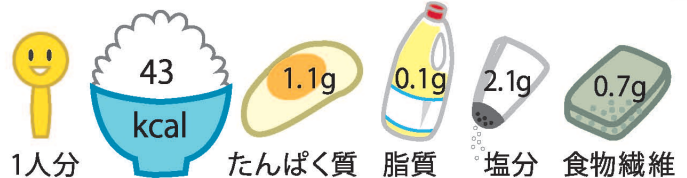
めんつゆで和風ピクルス
いつでも食べられるかむかむな一品

食 材 量 (2 人 分)

ごぼう	1/2 本 (80g)	【漬け汁】			
にんじん	1/3 本 (50g)	すし酢	50cc	水	100cc
れんこん	50g	酢	50cc	だし昆布	7~8cm
大根	50g	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 3		
セロリ	50g				



■作り方■



- ごぼう、にんじん、大根、セロリは5cm位のスティック状に切る。
れんこんは、1cm厚さの半月切りにする。
- 沸騰した湯にひとつまみの塩(分量外)を入れ、セロリ以外の野菜を入れ、3分位硬めにゆでる。
- ②をざるにとり、冷まし水分を取る。
- 漬け汁の昆布以外の材料を鍋に入れ、火にかけて沸騰させ火を止め、1cm幅に切った昆布を入れる。
- 大きめのボールに③とセロリを入れ、④を注ぐ。
※20分位で食べられますが、保存食になる。