



2020年11月

ピクルス【CAND キッチン No.17】



～材料～

パプリカ（赤）	: 1/2個
パプリカ（赤）	: 1/2個
オクラ	: 3本
ミョウガ	: 3個
A水	: 150cc
Aシェリー酒ビネガー	: 大さじ2
A砂糖	: 大さじ4
Aローリエ	: 1枚
A唐辛子	: 1本

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 27 kcal
たんぱく質	: 0.3 g
脂質	: 0.1 g
炭水化物	: 6.7 g
食塩相当量	: 0.0 g

～手順～

1. ピクルスをつけておくビンは、熱湯で煮沸消毒しておく。
2. オクラは塩ずりで産毛を取り除き、30秒～1分程度茹でておく。
3. 2のオクラとミョウガは繊維に沿って、2等分する。
4. パプリカは食べやすい大きさの三角形になるように切っておく。
5. 3、4の野菜を1の消毒したビンに、詰めておく。
6. 鍋にAを加え、ひと煮立ちさせる。※ここで味見をして、好みの味に調整する。
7. 5に6を注ぎ、ふたをして粗熱が取れたら、冷蔵庫で、半日程度漬けておくと出来上がり!!