~やまぐち食べきりアイデア~ 残り野菜のピクルス



(2人前)

○食材

- 玉ねぎ、セロリ、ニンジン、 カブ、キューリ、大根、 ・酢(200cc) マッシュルーム 等
- ※ 残り野菜、大根やニンジン ・砂糖(60g)、 の皮、野菜の切りくず 等・グローブ (2つぶ)

○ピクルス液

- ·水(200cc)
- •塩(15g)

 - ニンニク(2片)
 - タイムー枝
 - •ローリエ(2枚)
 - 赤とうがらし(2本(種を取る))

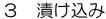
(経費目安 400円)

<作り方>

1 ピクルス液 ピクルス液の材料を混ぜ、 これを一旦沸かした後に、 冷ましておく

2 野菜

- あらかじめ、野菜に塩をふり、 1時間置いておく
- この野菜をさっと水洗いし、 水気を取っておく



- 野菜を一口で食べれるくらいの 大きさに切り、ピクルス液に浸ける
- ・ 2 時間程度漬け込むと、完成







【アイ尹ア発案者】

やまぐち食べきり協力店;キッチンあさくら (山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

夏の暑さもようやく落ち着きつつある秋口、 体力の回復には酢が最高の 色々な野菜が材料になり、 食すことができますの



山口県食品ロス削減推進協議会