

今月の野菜料理 (8)

野菜料理が面倒、苦手。野菜ってどうやって料理したらいいのかわからない・・・。と思っている方はいませんか？そんな方のために。主にお料理ビギナー向けにレシピを紹介してみようと思います。お料理が得意な方も参考になるものがありましたら是非作ってみてください。

今回は **夏野菜のスパイシーピクルス** をご紹介します。

【材 料】 2人分

- | | | | | |
|--------|------|---|----------|--------|
| ・きゅうり | 40 g | ◎ | ・酢 | 小さじ4 |
| ・赤パプリカ | 20 g | | ・めんつゆ | 小さじ1 |
| ・黄パプリカ | 20 g | | ・砂糖 | 小さじ2/3 |
| ・おくら | 1本 | | ・水 | 6 c c |
| ・みょうが | 1/2本 | | ・唐辛子 | 少々 |
| | | | ・クミンパウダー | 少々 |



【作り方】

1



1. きゅうりは縦4つ切りにし、長さ5cmに切る。パプリカは乱切り、みょうがは4等分に切る。おくらをよく洗い、ヘタを取って斜め半分に切る。

2



2. 鍋に◎を入れて沸騰させ、熱いうちに野菜と和える。クミンパウダーを振りかけて混ぜる。

3



3. 密閉袋に2を入れて軽く揉み、1時間程度冷やして味を馴染ませる。

大根やミニトマト、セロリなどお好みの野菜でも代用可能です。是非試してみてください。



