

# 2017年7月8日 一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【メニュー】

## ピクルス

<材料> 1人分

- ・きゅうり 200g
- ・セロリ 100g
- ・人参 200g
- ・ミニトマト 130g

[調味料]

- ・ミツカンやさしいお酢 200g
- ・砂糖 27g
- ・塩 12g
- ・唐辛子 少々(縦半分に切る)

<作り方>

- ① きゅうり・人参・セロリは容器の高さに合わせて、棒状に切る。
- ② ミニトマトは、つまようじで数か所穴をあけておく。
- ③ 調味液を合わせる。
- ④ 容器に①②を入れて、③を注ぐ。

※冷蔵庫で一週間を目安に食べます。残った調味液は、野菜の水分で薄まっていますので、捨ててください。

