

# 残り野菜で作る簡単ピクルス

冷蔵庫に少しずつ余っている  
野菜を使って…



## <材料>

残り野菜200g (キャベツ、にんじん、パプリカ、ごぼう)

<ピクルス液> お酢100cc 水50cc  
砂糖大さじ2~3 塩小さじ1/2

(好みでハーブ、ローリエ、ニンニク、赤唐辛子を入れてもGOOD!)

## <作り方>

- ① 鍋にピクルス液を入れ、沸騰させる。
- ② ごぼう(根野菜)を入れ1~2分煮る。
- ③ にんじんやキャベツの芯等(硬い野菜)を入れる。
- ④ 最後に生で食べられる野菜を入れ、30秒~1分煮る。
- ⑤ 保存容器に入れて完成。  
(保存期間は約10日間)



あわせて200gくらいを食べやすい大きさにカット!



しんなりしたらできあがり!

冷蔵庫にある残り野菜を単品でも組み合わせてもOKです。  
ピクルス液も捨てずにとっておくと、いろいろ料理に使えます!

## 簡単アレンジいろいろ♪

### ピクルス液を使ったちらし寿司



【材料】  
ご飯  
ピクルス  
ピクルス液  
ハム

### ピクルス液を使った鶏の照り焼き



【材料】  
鶏肉  
ピクルス液  
醤油