サラダピクルス



調理時間 約20分
カロリー 87kcal

材料 (6人分)

きゅうり、ニンジン、セロリ	各1本
オクラ	4本
パプリカ(黄)	1/2本
ミニトマト	6個
ピクルス液	
酢	40ml
水	300ml
ローリエ	1枚
はちみつ	大さじ1と1/2
粒黒コショウ	少々
クミンシード	少々
フェンメルシード	少々
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1

作り方

1. きゅうり、ニンジン、セロリは長さ5cm・幅1.5cmのスティック状に切る。オクラは塩(分量外)でもみ、がくを落とす。パプリカは1cm幅の縦切りにする。
2. ココットダッチオーブンに(1)とミニトマト、ピクルス液の材料をすべて入れ、蓋をしてグリルに入れる。
3. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
4. グリルから取り出し、そのまま冷ます。

○完全に冷めたら、密閉瓶に移して冷蔵庫で保存します。7～10日間は保存が可能です。 6種類の野菜をピクルスに！サラダ感覚で食べて楽しみましょう。