



お好み野菜のサラダ風ピクルス



〈材料〉 2人分

◎きゅうり：1/3本 ◎にんじん：きゅうりと同量

◎大根：きゅうりと同量 ◎水：100 cc ◎酢：100 cc ◎砂糖：大さじ2

◎塩：小さじ1/2 ◎黒こしょう：1ふり ◎鷹たかの爪：1/2本

◎ヨーグルト：大さじ2 ◎マヨネーズ：大さじ1 ◎サニーレタス：1枚

〈作り方〉

1. きゅうりは6つ割りにする。にんじんと大根も同じ大きさに切る。
2. 水、酢、砂糖、塩を鍋に入れ、一煮立ちさせ、火を止めて
黒こしょうと鷹たかの爪を入れて冷ます。
3. 鍋に湯を沸かし、大根とにんじんを30秒ゆで、最後にきゅうりを
入れてからザルに上げる。
4. 2に3を浸けて30分以上おく。
5. ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせる。
6. 器にサニーレタスを敷き、4を盛り、5をかける。