



カレーピクルス

夏にぴったりなさっぱりレシピです



材料（4人分）

粉末カレールウ	約5g
砂糖	大さじ2（約18g）
酢	1カップ（200ml）
水	1/2カップ（100ml）
好きな野菜	適量
（写真にはにんじん、きゅうり、大根、玉ねぎを使用）	

作り方

- 【1】 野菜をよく洗い、食べやすい大きさに切ります。
- 【2】 鍋でカレールウを弱火で3～5分程乾炒りし、酢、水、砂糖をよく混ぜ合わせます。
中火にかけてひと煮立ちしたところで火をとめます。
- 【3】 ビンなどの容器の中に野菜をつめ、浸るまで【2】の液を注ぎます。
粗熱が取れたところでフタをし、冷蔵庫で半日ほど漬け込んだら完成です。
※漬け込みは冷蔵庫で行い、3日以内を目安に食べきるようにしてください。

ワンポイント

漬け込みなどに使用するビンなどの容器は、事前に煮沸やアルコールで消毒を行ってください。
また、フタが金属製の容器を使用する場合は直接中身が触れないように、プラスチックなどの
内蓋つきのものをご使用ください。

