



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。

材料(6人分)

調理時間20分
カロリー1人分87kcal

きゅうり・・・1本
ニンジン・・・1本
セロリ・・・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
はちみつ・・・大さじ1と1/2
赤唐辛子・・・1本
水・・・300ml
粒黒コショウ・・・少々
クミンシード・・・少々
フェンネルシード・・・少々
塩・・・小さじ1
ローリエ・・・1枚

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。