

リーちゃん賞

余った野菜でザクザク刻みピクルス

考案者 大城 ことほ さん

【食べきり・使いきりポイント】



普段なら捨ててしまう野菜の皮や固い部分を使いました。ただ刻んで漬けるだけ。生で食べられる野菜ならなんでも使って大丈夫。必要な材料を減らすために、ピクルス液に入るワインや香辛料、ハーブ類をあえて抜きました。このピクルスに醤油を加えてトッピングすれば「ザクザク刻み野菜の冷や奴」。ピクルスにオリーブオイルを加えて流行ってるサラダチキンにトッピングすれば「野菜たっぷりサラダチキンのマリネ風」になってアレンジもできます！食欲がないときでも食べられるレシピです！

レシピ（2人分）

◆材料・分量

刻み野菜 （大根・にんじん・きゅうりの皮、小松菜の下の茎、パプリカの端の部分など。その他、生で食べられる野菜ならほとんど大丈夫です）	300g
---	------

◆材料・分量（ピクルス液）

酢	100cc
水	100cc
砂糖	30g
塩	5g
輪切り唐辛子	少々

◆作り方

- 1 野菜を全部細かく刻む。
- 2 耐熱容器にピクルス液の材料を全て入れ混ぜて600wのレンジで90秒加熱する。
- 3 刻んだ野菜に、粗熱が取れたピクルス液をつける。
- 4 3時間ほど漬け込んだら出来上がり。



アイデア次第でいろいろなアレンジが楽しめるピクルスです。電子レンジで作れるところがいいですね。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー（Ree）ちゃん

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273