

夏野菜のさっぱり漬け

(2025年6月24日放送)

■材料: (4人分)

プチトマト1パック、きゅうり2本、セロリ1/2本、玉ねぎ1/4個、にんじん1/4本、みょうが3本、生姜・にんにく各1片調味酢大さじ3、オリーブオイル大さじ1、きび砂糖・塩各小さじ1/2

■作り方

1. プチトマトは洗って半分に切る。紫玉ねぎはスライサーでスライスし、塩をして水につけて辛味を抜く。にんにくはスライス、にんじんと生姜は千切り、セロリは葉を取って薄くスライスする。みょうがは半分に割って薄くスライスして水にさらす。きゅうりは斜め切りする。
2. 1をボウルに入れ、塩と砂糖を入れてボウルでたたきつけるように振りながら混ぜる。
3. 水を切って、調味料と和えたら出来上がり。

