



【カリフラワーのピクルス】



山田 大介 (やまだ だいすけ) さん

材料 (2人分)

カリフラワー	400g	【ピクルス液】	
ピーマン	2コ	薄口しょうゆ	大さじ3
サラダ油	大さじ1	酢	大さじ2
		砂糖	大さじ2
		めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1
		水	200ml

手順

- (1) カリフラワーを小房に分けて一口大に切り分ける。  
ピーマンも一口大に切る。
- (2) ボウルに薄口しょうゆ、酢、砂糖、めんつゆ、水を入れて混ぜ、ピクルス液を作る。
- (3) ボウルにカリフラワーとピーマンを入れ、サラダ油を加えて軽く混ぜ合わせる。  
全体に油が回ったら、オーブントースターに広げ、10分ほど焼く。
- (4) 焼いたカリフラワーとピーマンをピクルス液に入れて30分ほど漬け込む。  
しんなりしたら完成。