



前の晩に仕込んで作るカリフラワーのカレーピクルス



材料 【2人分】

カリフラワー	1/2株(約150g)
A	酢 大さじ3
	水 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	塩 小さじ1/4
	カレー粉 小さじ1
	しょうゆ 少々

エネルギー
46
kcal

塩分
0.8
g

野菜量
75
g

(1人分)

作り方

- 1) カリフラワーは小房に分け、酢少々(分量外)を入れた湯で、やわらかくなるまでゆでる。
- 2) ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、ゆでたカリフラワーを入れて冷蔵庫でひと晩漬けておく。



対象
どなたでも

Cooking Point

- ゆでたカリフラワーはすぐにビニール袋に入れ、袋の空気をしっかり抜いて漬け込むと味が馴染みやすいです。
- 酸味が苦手な方は、砂糖を大さじ2に増やすと味が和らぎます。
- クミンや唐辛子などのスパイスを加えると、またちがった風味を楽しめます。