

# ► 使い方

- 「残り野菜でピクルスを作る」を習慣に！
- オイルを少し加えるとマイルドに。

## 【たたき野菜の黒酢ピクルス】

マリネ液レシピ：

黒酢300ml、醤油大さじ2、塩小さじ1、  
にんにく2片、ローリエ2枚

## 【蜂蜜レモンピクルス】

マリネ液レシピ：

リンゴ酢（米酢でも）300ml、レモン1個、  
蜂蜜大さじ4~5、塩小さじ1、ローリエ2枚



# ► 保存方法



- ①海苔や昆布  
使いやすい大きさにカットして  
缶や瓶に入れておくと便利。
- ②常温保存可能な乾物は  
開封後ジップ付きの保存袋へ
- ③手に取りやすい場所に置く



## ► 保存方法



- ・生姜  
瓶に水を入れ生姜を漬ける
- ・にんにく  
皮付きバラ、スライス、  
みじん切り、すりおろしにして  
冷凍



## ▶ 使い方



【たまねぎの醤油漬】



# ▶ メニュー例

- ①油あげのネギもち焼き
- ②シーフードとキノコのアヒージョ



- ③小松菜と鶏肉のチーズタッカルビ

