

# ▶ 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

