

赤い野菜を食べましょ！

## パプリカとズッキーニのあさ漬け

忙しい私たちの | 献立



撮影・料理・スタイリング/osamu & kunie ochi  
構成/naoki onishi

材料(4〜5人分)

ズッキーニ・パプリカ

300g

あさ漬の素

小さじ2杯半

※(各野菜はお好みの分量で)

作り方

- ① 各野菜は食べやすい大きさに刻む。
- ② ポリ袋に①とあさ漬の素を入れてよくふり混ぜてかるくもむ。
- ③ ポリ袋の空気をよく抜いて口を縛り冷蔵庫で8〜12時間漬け込む。



あさ漬の素

