

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

