



Let's eat vegetables.

近江八幡市
健康推進課



(株)ABC Cooking Studioより派遣
地域活性化起業人レシピ

白だしの優しい味わい 冷やしていただく彩り野菜
カラフルおだし野菜

材料 4人分

| | | | | | |
|---|---------|-----------|---|---------|--------|
| A | きゅうり | 1本(約100g) | B | 水 | 200cc |
| | 赤パプリカ | 80g | | 白だし | 25cc |
| | オクラ | 8本 | | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| | 塩(板ずり用) | 少々 | | おろししょうが | 5g |

下準備

- ・きゅうりは、1cm幅の輪切りにする。
- ・赤パプリカは種を除き、食べやすい大きさに乱切りする。
- ・オクラは、ヘタとガクを取り除き塩で板ずりし茹でてから斜め半分に切る。

作り方

1. ボウルにBを入れ、よく混ぜる。
2. BにAを漬け込む(60分～)。
3. 器に彩りよく盛り付ける。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています 詳細は、こちら▶

