



たべて
／ けんこう ／



ピクルス



材料

お好みの野菜・・・・・・・・・・食べたい分準備する

にんじん、きゅうり
パプリカ、セロリなど



つくり方

1. お好きな野菜をスティック状にカットし、保存容器に入れる。

2. ピクルス液（酢2：砂糖1）を作り、 1 へ入れ、冷蔵庫で保存する。

