



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ズッキーニをまるごと楽しもう!

ズッキーニの梅風味浅漬け



一人あたりのエネルギー 12kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約10分 <small>※漬け置く時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

ズッキーニ 1本
梅干し(塩分15~17%のもの) 1個
酢 大さじ1/2
塩 小さじ1/3

■作り方

- ①ズッキーニは両端を切り、小さめの乱切りに、梅干しは種を取ってちぎる
- ②保存袋に①と、酢、塩を入れて、袋の上からよく揉み込んだら、空気を抜いて口を閉じ、1時間程度置き、再び袋の上から軽く揉む

cooking memo