



RECIPE

タコのピクルス

調理時間20分

【分量（4人分）】

ミズダコ：200g
きゅうり：0.5本
パプリカ（赤）：0.5個
パプリカ（黄）：0.5個

〈ピクルス液〉

酢：80g
塩：2g
砂糖：30g
黒こしょう（粒）：5粒
ローレル：1枚
ローズマリー：1本
鷹の爪：1本
水：130g

【作り方】

- ①ミズダコ、きゅうり、パプリカは一口大に切る
- ②鍋にピクルス液の材料（鷹の爪を除く）を入れ沸騰させる
- ③液量が半分になったら鷹の爪を加えひと煮立ちさせ、水を加える
- ④再沸騰したらミズダコ、きゅうり、パプリカを入れた容器に流し入れ、空気を抜いて密封し冷蔵庫で1日漬ける



【栄養成分（1人分）】

エネルギー：78kcal
たんぱく質：7.2g
脂質：0.6g
炭水化物：11.1g
食塩相当量：1.0g

【ポイント】

- ・辛味が苦手な場合は黒こしょうや鷹の爪の量を調整する
- ・香辛料は好きなものでよい※粉末でないもの