

## 2022年10月15日開催 ひとり暮らし応援！料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

### 【れんこんのピリッと和ピクルス】

#### <材料>1人分

・れんこん	20g
・とうがらし輪切り	1g
・きゅうり	10g
・人参	10g
・オタフク 和ピクルスの酢	

#### <作り方>

①れんこんは、皮をおき、3mm程度の薄切りにし、水にさらす。

②鍋に湯をわかし、沸騰したら、①をサッとゆでる。透明になったら、ざるにあげる。

③和ピクルスの酢に細切りの唐辛子と、②を入れて味をしみ込ませる。

※大根・ニンジン・キュウリは、生のまま漬けると美味しいです。

