

余らせがちな
食材を
レスキュー！



キャベツ& 残り野菜のピクルス

やさいも
ちゃんと
食べるよ！



半端に残った野菜は
まとめてピクルスに
しちゃいましょう。
どちらも冷蔵庫で
保存し、2〜3週間
食べ切りましょう。

材料

【キャベツのピクルス】

キャベツ …… 1/4個 (200g)
塩 …… 小さじ2
砂糖 …… 大さじ1
水 …… 適量

【残り野菜のピクルス】

にんじん …… 1/2本
きゅうり …… 1/2本
もやし …… 適量
ブロッコリーの茎 …… 適量
キャベツの芯 …… 適量
その他残り野菜 …… 適量
酢 …… 100~200cc
砂糖 …… 50g
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 2ふり
お好みのハーブ …… 適量

ワンポイントアドバイス

キャベツのピクルスは、キャベツ自身が持つ乳酸菌で発酵させる「ザワークラウト」のレシピです。小さな空きびんでも作れるので、一玉を全部使いきれない時や、少し余った時に試してみてください。残り野菜のピクルスは酢の量をお好みで調整してください。

作り方

【キャベツのピクルス】

- 1 キャベツは幅2〜3ミリの太めの千切りにし、塩を加えて軽くもむ。
- 2 びんに詰めて、キャベツがかぶるまで水を入れ、表面に砂糖をまぶしてふたをする。冷蔵庫に1週間ほど置く。
- 3 食べる時は熱湯にサッとぐらせ、水気を絞ってから食べる。

【残り野菜のピクルス】

- 1 にんじん、きゅうり、生で食べられる野菜は塩でもむ。もやし、キャベツの芯、ブロッコリーの茎はさっと茹でる。
- 2 酢、砂糖、塩、こしょうを鍋に入れ、沸騰させる。野菜をビンに詰めて冷ました酢を注ぎ、ハーブを入れてふたをする。

余らせがちな
食材を
レスキュー！



万能！残り野菜の ミネストローネ

もぐもぐ
おいしいね〜♡



冷蔵庫整理に使える
かんたんメニュー。
野菜から
いいだしが出るので
市販のスープの素は
使っていません。

ワンポイントアドバイス

コツは野菜の大きさを揃えて切ること。野菜の量はあくまでも目安ですので、じゃがいも、キャベツ、長ねぎなど、半端に残った野菜も入れちゃいましょう。煮込むと水分が蒸発するので、野菜がひたひたになるよう調節してください。

One point!

材料 (2人分)

大根 …… 2センチ
にんじん …… 3センチ
玉ねぎ …… 1/4個
ブロッコリー …… 1房
トマト …… 1個
その他残り野菜 …… 適量
ケチャップ …… 大さじ1
水 …… 2カップ
塩 …… 小さじ1/3

作り方

- 1 大根、にんじん、ブロッコリーの茎は5ミリ角に切る。
- 2 鍋に水を入れ、①の野菜を入れて中火で柔らかくなるまで7〜8分煮る。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、②の鍋に加える。水が少なくなっていたら足す(分量外)。
- 4 ブロッコリーの房、トマトは5ミリ位に切り、最後に入れる。弱火で3〜4分煮たら、ケチャップと塩で味付けてできあがり。