

アスパラ ピクルス

ピクルス ダイエット！

オホーツク 高橋農場



グリーン | パープル | ホワイト

☆ 作り方

ピクルス液 材料例 (容器は500ml程)

- ・酢 200ml
- ・水 100ml
- ・砂糖 60g
- ・塩 小さじ 1
- ・ローリエ 1枚
- ・粒黒コショウ 数粒

調合したピクルス液に、アスパラを入れて一煮立ちさせます。
煮沸消毒した容器に入れ替えて終了。

味は、酢や砂糖の加減・スパイスによって自分のお好みの味を作ってみてください。

材料の硬さは、煮立たせる時間で調整して下さい。