

カリフラワーのカレーピクルス

カレー風味のさっぱり酢の物



材料 (4人分)

カリフラワー	……	1/2 個
<マリネ液>		
玉ねぎ	……	1/2 個
ベーコン	……	2 枚
なたね油	……	大さじ 1
砂糖	……	大さじ 1
米酢	……	大さじ 2
塩	……	小さじ 1/2
カレー粉	……	小さじ 1

作り方

- 1 カリフラワーは茎ごとに切り分け、大きいものは半分から3つに分けて切り、大きさをそろえる。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- 3 耐熱ボウルに2となたね油、砂糖、米酢、塩、カレー粉を入れる。
- 4 ふんわりラップをかけてレンジ600Wで2分加熱する。
- 5 取り出して、カリフラワーを入れ混ぜ合わせ、レンジ600Wで3分加熱する。取り出して混ぜ、再び3分加熱する。
- 6 あら熱をとって冷蔵庫で冷やす。
・作ってから一時間後、もしくは翌日くらいの方がおいしい。