



エーコープきゅうり漬の素で(きゅうり)

<材料>

きゅうり350g

エーコープきゅうり漬の素1袋(25g)

水50cc

<漬け方>

①きゅうりは、頭と尻を落とし1cmほどの厚さで斜め切りにします。

②ポリ袋で①の材料に、「エーコープきゅうり漬の素」を入れ良く混ぜて、水50ccを入れて空気を抜き、冷蔵庫で一晩置けば食べられます。



エーコープきゅうり漬の素で(キャベツ)

<材料>

キャベツ350g

(固い芯を削ぎ落とした目方)

エーコープきゅうり漬の素1袋(25g)

水50cc

<漬け方>

①キャベツは固い芯を削ぎ落とし、1~2cmの幅でザク切りにします。

②ポリ袋で①の材料に、「エーコープきゅうり漬の素」を入れ良く混ぜて、水50ccを入れて空気を抜き、冷蔵庫で一晩置けば食べられます。