

福女短が考えた



vege recipe

# たことピクルスのマリネ



## <材料> (4人分)

たこ(茹で) 160g

### 【ピクルス】

オクラ 50g

ミニトマト 40g

たまねぎ 20g

黄ピーマン 20g

マリネ液 120g

オリーブ油 16g

レモン果汁 12g

食塩 0.4g

こしょう 少々

## 【作り方】

- 1 たこを2cm幅にぶつ切りにする。
- 2 ミニトマトのピクルスを半分に切り、玉ねぎと黄ピーマンのピクルスをみじん切りにする。
- 3 オクラのピクルスを2cm程度の斜め切りにする。
- 4 すべての食材と調味料をよく混ぜ合盛りつける。

※ピクルスの作り方は別紙(ベジプロスでピクルス)を参考にして下さい。  
(市販商品でも代用可)

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
Twitter

