



【材料】（4人分）

|        |        |
|--------|--------|
| カリフラワー | 140 g  |
| 大根     | 70 g   |
| 人参     | 270 g  |
| きゅうり   | 1本     |
| 昆布     | 10 cm角 |
| ゆず     | 1/4個   |
| 酢      | 大さじ4   |
| 砂糖     | 大さじ3   |
| しょうゆ   | 小さじ1   |
| 塩      | 小さじ1/2 |
| 小麦粉    | 少々     |

【作り方】

- ①カリフラワーは湯に小麦粉、酢を少々加えて茹で、水気を切り、小房に分ける。
- ②大根、人参は薄切りにし、梅型に型抜きし、うす塩をあてる。
- ③きゅうりは小さめの乱切りにし、昆布は1 cm角に切る。ゆず皮は千切りにする。
- ④酢、砂糖、薄口しょうゆ、塩を全部合わせて甘酢を作り、材料の野菜を漬け込む。
- ⑤味がよくなじんだら彩りよく盛り付ける。

※カリフラワー、茹でるときに塩・酢を加えると白くやわらかくなり、小麦粉・米のとぎ汁を加えると甘みが失われない。