

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

カラフルでキュートな夏野菜をくるくる巻いて
すし酢に漬けるだけ!映え!てさっぱり・美味しい♪

夏野菜のくるくるピクルス

調理時間

15分

1個分

32kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



大葉

+

使ったのはコレ!



ミツカン
すし酢
昆布だし入り



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



夏野菜のくるくるピクルス

材料/12個分

ズッキーニ	1本
人参	1本
大葉	6枚
ミニトマト	12個
A [ミツカン すし酢昆布だし入り… ……………100ml 粒マスタード……………小さじ1 サラダ油……………大さじ1	

作り方

- ①ズッキーニ、人参はピーラーで薄くスライスする。
大葉は縦に半分に切る。ミニトマトはヘタを取る。
ミニトマトを中心に人参、ズッキーニ、大葉を
重ねてぐるぐると巻き、楊枝で留める。
- ②密閉容器に、①と調味料Aを入れて5分～マリネ
したら完成! (冷蔵庫で3～4日保存可能)