

## じゃがいもと大根のアチャール



インドのピクルス“アチャール”を、オイルを使用せずにヘルシーに。  
ポピーシートの香ばしい香りとライムの酸味がさわやかです！

### 🍵 材料 (4人分)

じゃがいも…230g

大根…100g  
塩…2g

ライム果汁…90ml

GABAN® チリパウダー…1.6g

GABAN® ガラムマサラ®…1.2g

塩…2g

GABAN® ブルーポピーシード…2g

### 🍲 レシピ (所要時間:20分※)

- ① じゃがいもは5mm角×5cmの長さに切って水に30分ほどさらし、歯応えが残る程度にゆでる。
- ② 大根は①同様の大きさに切り、ボウルに入れて塩をまぶし、大根から水気が出たら水気をしぼっておく。
- ③ ブルーポピーシードはフライパンで乾煎りする。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜる。
- ⑤ ④に①、②を入れてあえ、冷蔵庫で半日ほど漬け、食べる直前に③を加えてサツとあえる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつける。

※さらし時間、漬け込み時間は含みません。