

カブ

丸ごとカブの揚げ出し



材料 (2人分)

カブ……………3個
塩……………適宜
天ぷら衣……………適宜
揚げ油……………適宜
【みぞれあん】
カブ……………1個
カブの葉……………2本
だし汁……………150cc
薄口醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
おろししょうが…小さじ1/2
【水溶きかたくり粉】
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1

作り方

- ①カブは皮を剥かず縦半分に切り、軽く塩をし、ラップで包みレンジ600Wで3分加熱する。
- ②①の水分を軽く拭き取り、衣を絡ませて170°Cの油で約3分揚げろ。
- ③カブの葉を1cm幅に切る。
- ④カブは1個まるごとすりおろす。(汁気は捨てずにおく)
- ⑤だし汁・薄口醤油・みりん・砂糖・おろししょうがを火にかけ、煮立ったら③を加える。
- ⑥⑤に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、④を加える。
- ⑦お皿に②を盛り、⑥をかける。

カブの葉のハニースムージー



材料 (1人分)

カブの葉……………50g
リンゴ……………1/4個
オレンジ……………1/2個
はちみつ……………小さじ1
氷……………80g
水……………50cc

作り方

- ①カブの葉を2～3cmに切る。
- ②リンゴは皮を剥かず、芯だけを取り、一口大に切る。
- ③オレンジは皮を剥き一口大に切る。
- ④ミキサーに①②③とはちみつ・氷水を入れ、攪拌する。

キャベツ

キャベツ巻きごはん



材料 (2人分)

キャベツ (手のひらサイズの大きさ) ……8枚
雑穀ごはん……………茶碗1杯分
【ごはん味噌】
味噌……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
一味唐辛子……………小さじ1/4
ごま油……………小さじ1～2

作り方

- ①キャベツを塩ゆでし、氷水で冷まし、水気を取る。
- ②ごはん味噌の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③キャベツを広げ、ごはん味噌を薄く塗り、大葉やごはんを包み込む。

※ミツバ・大葉・えごまの葉・セリ・キムチなどをトッピングすると、よりバリエーションを楽しめます。

即席キャベツのピクルス



材料

キャベツ (中芯の白い部分) ……1/2個分
【漬け込み液】
酢……………100cc
水……………200cc
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
キャラウェイシード…1g
マスタードシード…1g
レッドペッパー……………1g

作り方

- ①漬け込み液の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、冷ます。
- ②キャベツは3cm角に切り、レンジ600Wで2分加熱する。
- ③殺菌した保存容器に①と②を入れ、約15分漬け込む。
- ④冷蔵庫で保存する。

ほかにも
HPに
掲載 ◎簡単千枚漬

ほかにも
HPに
掲載 ◎じっくり蒸し焼きキャベツ