

## 旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【白菜】

### 白菜と豚肉のくるくる蒸し

#### 材料 2人分

白菜 葉6枚  
豚うす切り肉（しゃぶしゃぶ用） 12枚  
塩こしょう 少々  
ポン酢 好み

#### 作り方

- 1 白菜は葉上部を2等分、葉下部分は一口大に切る
- 2 葉上部に塩こしょうをふった豚肉をのせくるくる巻させいろに入れ、下部分も入れ蒸す
- 3 好みでポン酢をつけていただく

### リースサラダ 雪をイメージした白菜トッピング

#### 材料 2人分

白菜 葉上部1枚  
サニーレタス 葉4枚  
紅芯大根・春菊・アスパラ菜 各適量  
好みのドレッシング 適量

#### 作り方

- 1 白菜は細かく切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる
- 2 器にリースのようにレタスを盛り（高さをつけるのがポイント）トッピングをする

### 白菜とお揚げさんのかつお節和え

#### 材料 2人分

白菜 内側1/4個  
油揚げ 1枚  
かつお節 1袋  
(A) お酢 小さじ2 しょうゆ・オリーブオイル 各小さじ1

#### 作り方

- 1 白菜と油揚げは食べやすい大きさに切り、白菜は塩（分量外）もみし水気をしぼり、油揚げはカリカリに焼いておく
- 2 全ての材料を混ぜ合わせる

