

野菜ソムリエ Canaco の簡単レシピ

～赤かぶ～

【赤かぶのバター醤油ソテー】

材料 2人分

赤かぶ 1個

バター 10g

しょうゆ 小さじ1～2

パセリ お好み

作り方

- 1 赤かぶは食べやすい大きさに切る
- 2 フライパンにバターを中火で熱し1を炒めしょうゆで味をととのえる
- 3 お好みにパセリをふる

【赤かぶと春菊のじゃこ和え】

材料 2人分

赤かぶ 1/2個

春菊 1株

じゃこ 大さじ2

ごま油 小さじ1

作り方

- 1 赤かぶは細切りにし塩（分量外）もみし3分おきさっと洗い水気をしぼる
- 2 葉をつみ食べやすい長さにちぎった春菊とじゃこ、ごま油を和える

【炊き立てごはんの蕪菜飯】

材料 2人分

かぶの葉 1個分

塩 少々

白米 2人分

作り方

- 1 かぶの葉を細かく切り塩をもみこみ3分おく
- 2 さっと洗い水気をしぼり、炊き立てご飯に混ぜる