

旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」矢野 カメ子～

キャベツのもやし巻き

【材 料】

キャベツ	3枚
もやし	1/2袋
ハム	2枚
しょうが	ひとかけ
塩・コショウ	

＜調味料A＞

薄口しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
ゴマ油	小さじ1

【作り方】

- ① キャベツはポリ袋に入れレンジで3分加熱する。
- ② もやしに塩、コショウをふり、ラップをかけてレンジで1分30秒加熱する。
- ③ ハムとしょうがを千切りにする。
- ④ ①のキャベツに②と③を等分にのせて巻き、汁気をしぼる。
- ⑤ 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ ④を一口大に切り、⑤をかける。

できあがり!!

みぞれ汁

【材 料】

大根	200g	油揚げ	1枚
だし汁	3カップ	薄口しょうゆ	少々
酒	大さじ2	塩	小さじ1/2強

＜A＞ 片栗粉 大さじ1 水 大さじ1

【作り方】

- ① 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをした後、縦半分に切り細切りにする。
- ② 大根は皮をむき、すりおろす。
- ③ 鍋にだし汁と①の油揚げを入れ煮たてた後、塩と酒を加え、＜A＞の水溶き片栗粉を加える。
- ④ ③が煮立ったら、②の大根おろしを加え、薄口しょうゆで味を調える。

できあがり!!