

冬野菜のザーサイ入り薬味和え

🕒 調理時間: 20分

1人分のカロリー<61Kcal>

🌿 材料 (2人分)



かぶ(葉つき)	1個
カリフラワー	1/3株
しょうが	5g
ザーサイ	20g
【A】	
塩	少々
ごま油	小さじ1・1/2
輪切り唐辛子	適量

🌿 作り方

1. かぶは根と葉に分けて、根は皮をむいて一口大に、葉は4cm長さに切る。カリフラワーは子房に分ける。
2. しょうが、ザーサイはみじん切りにし、ザーサイは塩抜きをし、【A】と合わせる。
3. 鍋に 1 と水50ccを入れフタをして中火にかけ蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして、かぶが柔らかくなるまで茹でる。葉は途中取り出してザルに上げ食べやすい大きさに切る。
4. 3 を 2 で和えて器に盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

◆加熱しすぎると、かぶが煮くずれしやすいので注意する。