

津田かぶのおかかあえ

材料 (5人分)	作り方
津田かぶ (葉付) 75g 白かぶ (葉付) 150g 塩 (かぶ用) 少々 きゅうり 75g 塩 (きゅうり用) 少々 カツオ節 5g しょうゆ 小さじ1 塩 少々	<p>① かぶはいちょう切りにし、塩をふって、軽くもんでおく。</p> <p>② かぶの葉は1cmの長さに切ってさっとゆでておく。</p> <p>③ きゅうりは、薄く輪切りにして塩をふって軽く揉んでおきます。</p> <p>④ 蕪ときゅうりの水分を切り、カツオ節としょうゆを加えて混ぜ合わせます。</p> <p>※味を確認して、塩加減が少ない場合は塩を加え調節してください。</p>

菜の花あえ

材料 (5人分)	作り方
菜の花 100g 白菜 200g 卵 1個 さとう 小さじ1/2 塩 少々 サラダ油 少々 濃口しょうゆ 大さじ1	<p>① 菜の花、白菜は食べやすい大きさに切ってゆでて冷まし、余分な水分を絞る。</p> <p>② 卵はさとう・塩を加え、フライパンで細かい炒り卵にする。</p> <p>③ 菜の花、白菜、炒り卵をしょうゆであえる。</p>

あすっこのおかかあえ

材料 (5人分)	作り方
あすっこ 150g きゃべつ 100g にんじん 30g かつおぶし 1袋 (3~5g) しょうゆ 大さじ1	<p>① あすっこは食べやすい長さに切り、きゃべつとにんじんは千切りにし、ゆでて冷まし、余分な水分を絞る。</p> <p>② 野菜をかつおぶしとしょうゆであえる。</p>