

カブの炒め煮

カブのレシピ



材料 (4人分)

カブ「二刀」…………… 3 個
 カブの葉…………… 1～2 個
 油揚げ…………… 1 枚
 めんつゆ (市販) …… 大さじ 2
 水…………… 1/4 カップ
 ごま油…………… 小さじ 2

作り方

- ① カブは葉を切り落とし、皮をむく。4～6等分のくし形に切る。葉は3cm長さのざく切りにする。油揚げは横半分に切り、1cmの短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ熱し、カブを入れて炒める。表面が透き通ってきたら、油揚げ、水を加えて、落とし蓋をして弱火で約5分煮る。カブの葉を加え、さっと煮る。

えぐみがなくて、食べやすい！
 さっと炒めて、軽く煮るだけ！