

玉川村産野菜で体に優しい料理レシピ NO.6

キャベツ・春菊編

キャベツ

1品目

キャベツのくきだけを乱切りにして塩コショウで炒める。
めんつゆで味をととのえる。

2品目

<お好み焼き>

野菜の残り物(キャベツ・ネギ・人参・しいたけ・ひじきなど)を千切りにする。
天ぷらで使うときの衣と同じ固さの小麦粉をとく(塩・コショウ・めんつゆでお好みの味をつけておく)。
野菜の具を混ぜてフライパンで焼き上げる。

3品目

キャベツ・しいたけ・人参を千切りにして油で炒める。
最後に千切りにした白菜キムチを入れてめんつゆで油をととのえる。

春菊

1品目

春菊ともやしを茹でて、2 cmくらいに切り水気を絞る。
切りにしたちくわを混ぜ、めんつゆで味をつける。(しょうがをすりおろしてもよい)。