

春キャベツのごま味噌和え

旬の春キャベツを和え物でいただきます

材料（2人分）

春キャベツ	1/4 個
新玉ねぎ	1/4 個
油揚げ	1 枚
ごまドレッシング	大さじ 2
味噌	小さじ 2
練辛子	小さじ 1/4
ごま油	大さじ 2
炒りゴマ(黒)	少し



- ① キャベツは縦に四等分に切り、芯を取り 5 cm角のざく切りにします。
- ② 玉ねぎも縦四等分に切り、大きさをそろえます。
- ③ ごまドレッシングと味噌・練辛子を混ぜ合わせておきます。
- ④ 油揚げは短冊（1×3 cm）に切りフライパンでから煎りし、こんがりとした焦げ目をつけ、取り出しておきます。
- ⑤ 空いたフライパンにごま油を入れ玉ねぎとキャベツを入れて軽く炒めます。野菜に油がまわったら③の混ぜ合わせた調味料を加えて大きく上下を入れ替えるように混ぜ、火から外します。
- ⑥ 器に移して炒りごまをちらして出来上がり。



Uchi's Uchi's
料理セミナー