

茨城県産

はぐさい

はぐさいは、定番の鍋で吃るのはもちろん、みずみずしさを活かしたサラダで召し上がるのもおすすめです。

みずみずしい！ 無限はぐさい

レシピを動画でチェック！



材 料

- 白菜 1/4個
- 柑橘果汁 .. 大さじ1
- 長ネギ 15cm
- 白すりごま 大さじ1
- 塩 小さじ 1/2
- 七味唐辛子 ... 適量
- ごま油 大さじ2

作り方

- ①白菜は5cm幅に切り繊維に沿って千切りにします。
- ②長ネギはみじん切りにして調味料とボウルで合わせます。
- ③②に白菜を加えて混ぜ合わせて完成です。

