

いばらきのはくさいで無限レシピ!

かにかまの 無限白菜

オイスターソース
で中華風に!



主材料(2人分)

白菜……………200g
かに風味かまぼこ…60g
いり白ごま…大さじ1/2
ごま油…大さじ1
A オイスターソース
……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

作り方

- ① 白菜は葉と軸に分け、葉はひと口大、軸は繊維に直角に薄切りにする。かにかまは手で食べやすくさく。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①とごまを加えてあえる。

いばらきのはくさいで無限レシピ!

ツナと塩昆布の 無限白菜

ツナ+塩昆布の
うまみが決め手



主材料(2人分)

白菜……………200g
ツナ(オイル漬け)
……………小1缶(70g)
塩昆布……………7g
ごま油…大さじ1
A 塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

作り方

- ① 白菜は葉と軸に分け、葉はひと口大、軸は繊維に直角に薄切りにする。ツナは缶汁をきる。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①と塩昆布を加えてあえる。



白菜とのりのちぎりサラダ

ちぎるだけ！
包丁いらず



主材料(2人分)

白菜……………200g
韓国のり…1パック(小8枚)

すり白ごま…小さじ2 しょうゆ……………小さじ2
A おろしにんにく…少々 酢……………小さじ1/3
ごま油……………大さじ1 砂糖……………ひとつまみ

作り方

- ① 白菜はひと口大に手でちぎる。韓国のりは手で小さくちぎる。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、白菜を加えてあえる。なじんだら、のりも加えてあえる。

応用レシピA



サラダチキンをプラス！

「ちぎりサラダ」と同様に、作り方②でのりと共に、手で食べやすくさいたサラダチキン1/2枚(50g)も加えてあえる。

応用レシピB

豆腐とわかめをプラス！

- ① もめん豆腐1/3丁(100g)はひと口大にちぎり、ペーパータオルで水気をおさえる。カットわかめ2gは水でもどし、水気を絞る。
- ② ボウルにすり白ごま大さじ1、おろしにんにく少々、ごま油大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1、酢小さじ1、砂糖小さじ1/2を混ぜ合わせる。
- ③ 「ちぎりサラダ」と同様に、白菜、のり、①をあえる。



塩もみ白菜の梅じゃこあえ

塩もみして
うまみを凝縮。
おべんとう
にも！



主材料(2人分)

白菜……………250g
梅干し(塩分7%のもの)
……………1個(正味10g)
ちりめんじゃこ…15g
塩……………小さじ1/3

作り方

- ① 白菜は葉と軸に分け、葉は小さめのひと口大、軸は1cm角に切る。
- ② 梅干しは種を除いて粗くたたく。
- ③ ボウルに①を入れ、塩をふってざっと混ぜ、5分ほどおく。水気をギュッと絞ってボウルにもどし入れ、②とじゃこを加えてあえる。