



カブの皮のお漬け物



- ・カブの皮……………2個分
- ・塩……………少々(1.5g程度)
- ・ゆずの皮……………適量
- ・黒ゴマ……………ひとつまみ

作り方

- ①カブの皮を、千切りにする。
- ②ゆずの皮の内側の白いワタの部分を取り除き、千切りにする。
- ③ボウルにカブの皮、ゆずの皮、塩を入れ、全体が混ざるように軽くもむ。
- ④好みで黒ゴマを加えて完成。

もう一品!

余ったカブの葉で炒め物を作ってみよう!



- ①洗ったカブの葉(2個分)を5cm幅に切る。
- ②温めたフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れ、カブの葉を中火で数分炒める。
- ③塩(0.5g程度)を加え、葉が鮮やかな緑色になったら盛りつけ、黒ゴマ(適量)を散らして完成。

