

旬の野菜を使ったおすすめレシピ

はくさいの即席漬け

材料(4人分) 12kcal/1人分

- はくさい.....1/4株
- 切り昆布.....少々
- 赤唐辛子.....1本
- 長ねぎ.....1/2本
- 柚子.....少々
- 塩.....小さじ2
- a 酢.....大さじ1
- 薄口醤油.....大さじ1/2

調理時間

10分

(調理時間C)

作り方

- ①はくさいは1.5cm長さに切る。
- ②切り昆布は洗い、適当な長さに切る。
- ③赤唐辛子は輪切り、長ねぎは小口切り、柚子はせん切りにする。
- ④①②③とaをあわせてよくもみ、軽く重石をして半日おく。



調理例(白菜の即席漬け)

産直

104 産直品

ミニ白菜

1玉・500g以上.....198円

大玉白菜の半分以下のミニサイズの白菜です。鍋物・炒め物・煮物にといろいろな料理に合う野菜です。

白根生産者の会(新潟市)、信州産直組合(群馬県)

信州産直組合の生産者が群馬県の畑で生産しています。



〈レシピ監修・制作〉
新潟調理師専門学校
吉田育子先生

〈レシピ提供〉
総合生産者協議会

