

まるごと使いきり⑤ ～旬の野菜 かぶ～

食べきり

使いきり

かぶの葉の炊き込みごはん

主食

※分量は4人分 目安量

【材 料】

米	カップ2	A	酒	大さじ2
かぶの葉	1束分		うすくちしょうゆ	大さじ2
さば(缶詰水煮)	1缶		土しょうが(みじん切り)	大さじ1

【作り方】

- ① 米を炊飯器にセットし、さば缶の煮汁とAを加えてから水加減をする。
- ② かぶの葉は、小口切りにする。
- ③ ①に、②とさば缶の中身、土しょうがのみじん切りを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったらざっくりと混ぜ合わせる。

かぶの甘酢

副菜

※分量は4人分 目安量

【材 料】

かぶ	1個	A	塩	小さじ1
干し柿	2個		酢	大さじ2
ゆず(果皮)	少々		砂糖	大さじ2

【作り方】

- ① かぶは4等分に切り、2～3cm厚さのいちょう切りにする。
塩をふり、約15分おく。
- ② 干し柿はせん切りにする。
- ③ 柚子の皮はせん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、①をしぼって入れ、②を加える。
- ⑤ 味をなじませ、③を加えて混ぜ合わせる。(20～30分で味がなじむ)



かぶの葉のごまみそ炒め

副菜

ごみなし

※分量は4人分 目安量

【材 料】

かぶの葉	1束分	みそ	大さじ1
ごま油	小さじ1	いりごま(白)	大さじ1

【作り方】

- ① かぶの葉を小口切りにし、ごま油で炒める。
- ② ①にみそを入れて味をなじませる。
- ③ ごまをふる。