

献立紹介

電子レンジで

かぶの葉 煮浸し



材料 ● 2人分

かぶの葉
油揚げ

2株分 (150g)
1/2枚

★だし
★しょうゆ
★みりん

大さじ3
大さじ 1/2
小さじ2

作り方

- ① 洗ったかぶの葉は、2. 3cmの長さに切る。
- ② 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから細切りにする。
- ③ 平らな耐熱皿に★の調味料を合わせ、かぶの葉と油揚げを加えて混ぜる。ラップで落としぶたをして、その上にもう一枚皿をのせておしをしながら電子レンジで約3分30秒加熱する。
- ④ 上にのせた皿とラップをとり、さめるまでおいて味をなじませる。

ここが ポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ お皿の重みを利用して、手早く煮浸しができます。
- ★ かぶの葉の活用に悩んだらこれ！

