

白菜は外葉も食べて100歳まで元気！！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第27号 2019.
created by gonyoken.com

あっという間に大量消費・白菜とツナのやみつきサラダ



<材料>5人分

・白菜	6枚
・人参	小1/4本程度
○ツナ缶	1缶(汁ごと)
○薄口しょうゆ	大さじ2
○酢	大さじ1
○砂糖	小さじ1/2
○ごま油	大さじ1
○酒	大さじ1
○花かつお	大さじ1
○すりごま	大さじ1

<手順>

- 1.白菜を軸、葉の順にゆでて水にとり、しっかりしぼって千切りにし、再度しぼります。人参も千切りにしてさつとゆでて絞ります。
 - 2.○と1の白菜と人参をボールに入れてよく混ぜたら出来上がりです。
- 作り置きOK!**

白菜は野菜界の山田洋次です！ ちょっと保守的だけど人生の機微を表現させたら天才！



白菜の豆乳パスタ (2人分)

・スパゲッティ	180g
・白菜	3枚
・豚もも肉	150g
・人参	少々
・しめじ	1/2パック
・豆乳、だし	各100cc
・薄口しょうゆ	大さじ2
・片栗粉	大さじ1

- 1.スパゲッティは袋の表示どおりゆでます。
- 2.白菜は葉と軸に分けざく切り、人参は千切り、しめじは1本ずつにバラし、豚肉は一口大に切ります。
- 3.2の材料のうち白菜の葉以外をだしと薄口しょうゆで煮て、軸が柔らかくなったら豆乳と葉を入れ、葉が煮えたら火を止め、倍量の水で溶いた片栗粉を入れて再加熱し、とろみがついたら1にかけます。



白菜春雨ひき肉あんかけ(1人分)

・白菜	2枚 (外葉でも可)
・ねぎ・しょうが	各少々 (みじん切り)
・豚ひき肉	50g
・春雨	10g
・中華スープの素	小さじ1/2
・水	100cc
・酒	大さじ1
・塩	適量
・なたね油	大さじ1/2
・片栗粉	小さじ1

- 1.白菜は左記と同様に切ります。
- 2.フライパンで肉を炒めて色が変わったら、しょうが、ねぎ、白菜の軸を加え、香りがたったら酒、塩、水、スープの素を入れて、白菜の軸が煮えたら白菜の葉と春雨を入れ、蓋をして1分煮たら火を止め、倍量の水で溶いた片栗粉を入れて再加熱し、とろみがついたら完成です。



切って混ぜるだけ！

ミックス野菜の塩昆布漬

・大根 (写真は紅くるり大根)	2cm
・人参	少々
・白菜	2枚 (外葉でも可)
・しょうが	少々 (千切り)
・酒	大さじ1
・塩昆布	10g

- 全部を保存袋に入れてふって、もんで、冷蔵庫に入れるだけ！
数時間後から食べられて、2,3日保存できます！

野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！ バックナンバー
一覧もあります。 <https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822

<https://gonyoken.com/category/ko>



めまいが
するほど
いい
タイトル！



ボランティア森

