

十六ささげはあなたに捧げる love song !

鶏皮とニンニクで！激安！飲み過ぎ決定おつまみ

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第10号 2019.
created by gonyoken.com



<材料>2人分

・十六ささげ	1束
・鶏皮	150g
・ニンニク	1片
・しょうゆ	大さじ1
・豆板醤	小さじ1
・糸唐辛子 (あれば)	少々

<手順>

1. 鶏皮は一口大に、ささげは6cm程度に切り、ニンニクは叩きつぶします。
2. 1の鶏皮とニンニクを、しょうゆとともにポリ袋などに入れて、30分以上漬けます。
3. フライパンに2を汁ごと入れて弱火～中火でじっくり焼きます。ハネるので気をつけて。
4. 油が出てきたら豆板醤と1のささげを入れて、さらに焼き、良い色になったら完成です。

十六ささげは野菜界の山下達郎です！ バラードもノリノリもおまかせ！



ささげ、イカ、なすのゴマ味噌和え

蒸しなす、ゆでたイカとささげに、ゴマ味噌【白すりごま(大さじ2)、みそ(大さじ2)、蜂蜜(小さじ1)、だし(大さじ1)】をかけるだけ。



ささげとじゃがいものカリカリガーリック焼き

ささげ、ベーコン、細切りにしたジャガイモを、ニンニクを効かせて炒めます。味付けは塩とたっぷりの黒コショウ。



おひたしもしみじみおいしい！

ゆでて、だししょうゆとおかかをかけて。

他にも野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter: @kayouzou3822

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



zoouking

捧げるよりも、捧げられたい！



ボランティア森