

カブのレモンピ



小さいカブに
オススメ!

「無限カブ」

【材料】(3~4人分)

カブ(小)	2個
ツナ缶	1缶
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1
かつお節	適量

【作り方】

- 壱** カブを半月切りにして、葉はみじん切りにする。
- 弐** 温めたフライパンにゴマ油を引き、カブと葉を加える。葉がしんなりするまで炒める。
- 参** 炒めたカブをボウルに移し、ツナ、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。器に盛り、かつお節をかけたら完成。



無駄なく使おう!

カブの葉っぱを使った

料理

★ごまあえ

★お味噌汁

★おひたし

カブの保存方法

- ☆葉と茎を切り離して保存しましょう。葉がついていると、水分が抜けやすいです。
- ☆乾燥しやすいため、ラップに包むか、ポリ袋に入れて野菜室へ。
- 葉のほうは2日ほどしか持たないので早めに食べましょう。
- 根は5日を目安に食べましょう。

「カブの肉詰め」

【材料】(3人分)

カブ(大)	3個
合挽き肉	150g
塩	ふたつまみ
粗びきコショウ	少々
しょう油	小さじ1
コンソメスープ	600mL

大きいカブに
オススメ!

【作り方】

- 壱** カブの葉を切り落として中身をスプーンでくり抜き、転がらないように先端を少し切る。くり抜いたカブをみじん切りにする。
- 弐** ボウルにみじん切りにしたカブ、合挽き肉、塩、コショウ、しょう油を入れて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- 参** くり抜いたカブの穴にタネを詰める。
- 肆** 鍋にコンソメスープ、タネを詰めたカブを入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして20分煮たら完成。