



水菜

● 水菜は新聞紙で包み、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

乾燥が気になる場合は、新聞紙を湿らせておくとよいでしょう。

保存期間は3~4日を目安にしましょう。



ガリの豚巻き

お手軽に作れておいしくサッパリ!

材料(二人分)

豚バラ肉	90g
コショウ	少々
ガリ(甘酢漬け)	15g
水菜	45g
醤油	小さじ1
山椒	適量

● つくりかた ●

- 1 水菜を下茹でしてよく絞る。3cmほどに切る。
豚バラ肉に甘酢と生姜、水菜をのせて巻き、全体に軽くコショウを振る
- 2 フライパンで1を焼く。豚肉に火が通ったら、仕上げに醤油を回しかける。
器に盛り付け、お好みで山椒を振る。

レンチンツナ和え

ゴマ油の風味が良いアクセントに

材料(二人分)

ツナ缶	1缶(70g)
水菜	100g
めんつゆ	大さじ1
ゴマ油	小さじ1

● つくりかた ●

- 1 水菜を下茹でしてよく絞る。3cmほどに切る。
ツナ缶は汁を軽く切っておく
- 2 ボウルに入れて混ぜ、めんつゆを回し入れる。
ふんわりとラップをして、電子レンジで1分加熱する。
取り出したら再度混ぜ、ゴマ油を加えて和える。

