芽(め)～キャベツ（和え物2種）

小笠高校
農業科学系列

材料と分量（４人分）

芽キャベツ　１２こ
砂糖　　大さじ１
白ごま　少々

Ａ　梅肉　大さじ１
　　めんつゆ　大さじ１
　　かつお節　適量

Ｂ　ポン酢　大さじ２
　　ラー油　小さじ１
　　すりおろししょうが　適量

作り方（料理時間　約10分）

① 芽キャベツを４分の１に切る。
② 小鍋に１リットルの湯を沸かし、大さじ１の砂糖を加え、芽キャベツを２分ゆでる。
③ ゆでた芽キャベツをザルにあげ、水気をキッチンペーパーでふき取り、２つに分けてボウルに入れる。
④ それぞれのボウルにＡとＢの材料を入れて、和える。
⑤ 皿に盛りつけ、仕上げにＡにはかつお節をふる。
Ｂには白ごまをふる。

砂糖を入れたお湯でゆでることで色鮮やかな緑色となり、芽キャベツ特有の苦さが消えます。
さっぱりとした調味料とあわせることで食べやすくなりました。とっても簡単です！