



ちり通が辛くなる頃

白菜とかりかり油あげのサラダ



チツポの手
チツポはのら母猫がうちに
おいていった猫です。かたしクメン

白菜

一年中スーパーにはありますが旬は冬です。風邪の予防や免疫力アップに効果のあるビタミンCが多いです。ビタミンCはシミ・ソバカスを防ぐ働きがあるので女子にはうれしい白菜です。

1. 材料 (つくりやすい分量)

白菜 葉っぱ2.3枚 ←

2. 下準備

今回は大まめ白菜だったので出来上がりが多めです



① [葉と軸に分ける]



② [葉はサクサクと軸はせんにいれよう]

油あげ

2枚

テフロン加工のフライパンでじっくりと焼いて焦げめをつけて 細切り

花かつお

1パック(3g)

白ごま

大さじ1

ごま油

大さじ1

しょうゆ

大さじ1

酢

大さじ1/2



白菜に^モ物語有り
日清・日露戦争で中国に行った兵隊さんが種をもち帰ると言われています。明治の頃です。日本の気候で上手く育つようになるまで何年も研究が続けられ 広く一般に作られるようになったのは大正時代です。白菜はなんにも言われないけど物語があるんです。

3. つくり方

全て合わせて出来上がりです。少ししんぼりとするとペロッと食べれるので 早めにおしたくを〜