

カブの温玉ホットサラダ



【材料】 (3人分)

カブ	1株
塩昆布 (市販)	適量
温泉卵	3個
かつお節	適量
マヨネーズ	大さじ2
細ネギ (万能ねぎ)	少々

【下準備】

- ① カブは一口大の乱切りにする。
- ② 細ネギはみじん切りにする。

【作り方】

1. ①のカブと塩昆布を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. 1.のカブにマヨネーズを入れて和える。
3. 一人前ずつ器に盛りつけかつお節をふりかける。中央に温泉卵をのせて②の細ネギを散らす。

《レンジで温泉卵！》

1. 深めの耐熱カップに卵を割り入れる。
2. 黄身に爪楊枝で穴をあける。
3. 2.に大さじ2杯程の水を入れる。レンジ40秒程で完成！
(レンジによって秒数が異なります)



残ったカブの葉活用法 《カブの葉のポン酢炒め》

《材料》	
カブの葉	一株分
ポン酢	大さじ3
すりゴマ	大さじ2
ごま油	大さじ1

《作り方》

1. カブの葉と茎はみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を引いて1.のカブの葉と茎を炒める。
3. 汁気が飛んだらポン酢を入れてサッと炒める。
4. 3.にすりゴマを加えて和える。
5. 一品料理のでき上がり。

