

野木町地産地消メニュー



107 きゃべつとちくわのぽん酢炒め



調理時間 15～20分

甘みのあるキャベツと、旨味のあるちくわを、さっぱりとしたポン酢で炒めるとごはんにぴったりのおかずです！

食材の旬

きゃべつ 12月～2月

【材料】

きゃべつ	200g
ちくわ	40g
マヨネーズ	大さじ1
ポン酢	大さじ1

【作り方】

- ①きゃべつ・ちくわは2～3cm角に切る。
- ② 耐熱の器にさつま芋を入れ、水を少量振り、バターをのせ、ラップをし電子レンジ(600W2～3分)にかけ、つぶす。
- ③ ②に A を入れ混ぜ合わせ5～6等分に丸め、厚さ1cm位にして両面を色よく焼く。

～ひとくちメモ～

ちくわの代わりに、魚肉ソーセージやかまぼこなどでも代用してお作りいただけます。