

# かぶの皮と葉っぱの炒め物



| 材料・分量  |  | 作り方  |
|--|--|--|
| かぶの皮・葉<br>ベーコン<br>(または豚ばら肉)<br>鷹の爪<br>塩・こしょう<br>しょう油<br><br>白ごま (お好みで) | ( 1 人分)<br>2、3個分<br>1枚<br>少々<br>少々<br>少々 | 1. かぶの皮と葉っぱはよく洗い、適当な大きさに切る。<br>2. ベーコン (または豚ばら肉) を炒めて油を出す。<br>(少しサラダ油を足してもOK)<br>3. 2にかぶの皮を入れてさっと炒め、葉っぱと鷹の爪を加えて炒める。<br>4. 塩・こしょうで味をととのえ、しょう油をたらして風味を出す。お好みで白ごまをふる。 |
| 調理所要時間   | 20 分                                     |  |
| 我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント   |  |  |
| かぶのサラダを作った残った皮と葉っぱを使うレシピを考えてみました。                                      |  |  |
| ベーコンや豚ばら肉から出る油で炒めると、とてもおいしくなります。                                       |  |  |



捨ててしまいがちな葉っぱと皮が立派なおかずにも！  
ベーコンの油とかぶの苦みがとてもよく合っていたよ。