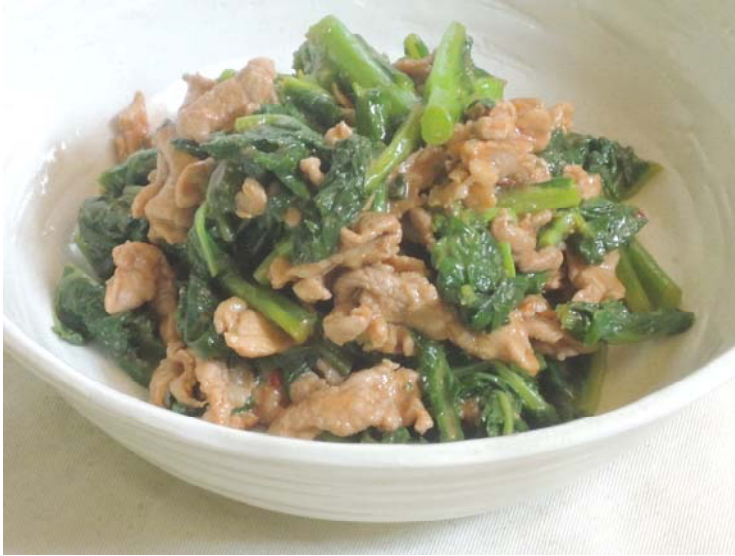


なばなのみそサラダ



なばなの保存方法

生のままで保存は、濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜庫に入れるとき根元を下にして立てて入れる。冷凍保存は、固めにゆでてから、使う量に小分けして冷凍庫に入れる。使用する時は前もって冷蔵庫に移し、自然に解凍する。

<材料>

なばな 200g 豚薄切り肉 200g 白すりごま 大さじ1

<調味料C>

上高地みそ 50g 酢 大さじ3 はちみつ 大さじ2 ごま油 大さじ1
豆板醤 小さじ1 たまねぎのすりおろし 大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜておく。
- ② なばなは固い部分を切り落として残りを3等長さに切る。
- ③ 沸騰した湯に塩を入れてなばなを1分30秒ゆで、ざるに取って広げて冷ます。
- ④ 豚肉は3等長さに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1と④の牛肉を入れて中火で炒める。
- ⑥ 肉の色が変わってほぐれたら、軽く塩をふって火を止める。
- ⑦ ⑥の肉が温かいうちに①に加えてあえる。
- ⑧ ⑦が冷めたら、なばな、白すりごまを加えて味を調える。

