

3月レシピ紹介

高菜めしの具

<材料>	(5人分)
刻み高菜漬け	150g
キャベツ	90g
卵	1こ
さとう	小さじ1
塩	少々
油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

<作り方>

- ① 卵はほぐして、さとう、塩を混ぜ、炒り卵を作る。
- ② キャベツは、1cmくらいの短冊にする。高菜漬けは、軽く汁をきっておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、キャベツと高菜漬けを炒める。
- ④ しょうゆを回し入れ、①の炒り卵と合わせる。

※ごはんには混ぜ混んで、できあがり！

九州の「高菜漬け」、信州の「野沢菜漬け」、
広島県の「広島菜漬け」は、日本の三大漬け菜
といわれています。

高菜はからし菜の仲間で、ピリッとした辛
みがあるのが特徴です。

