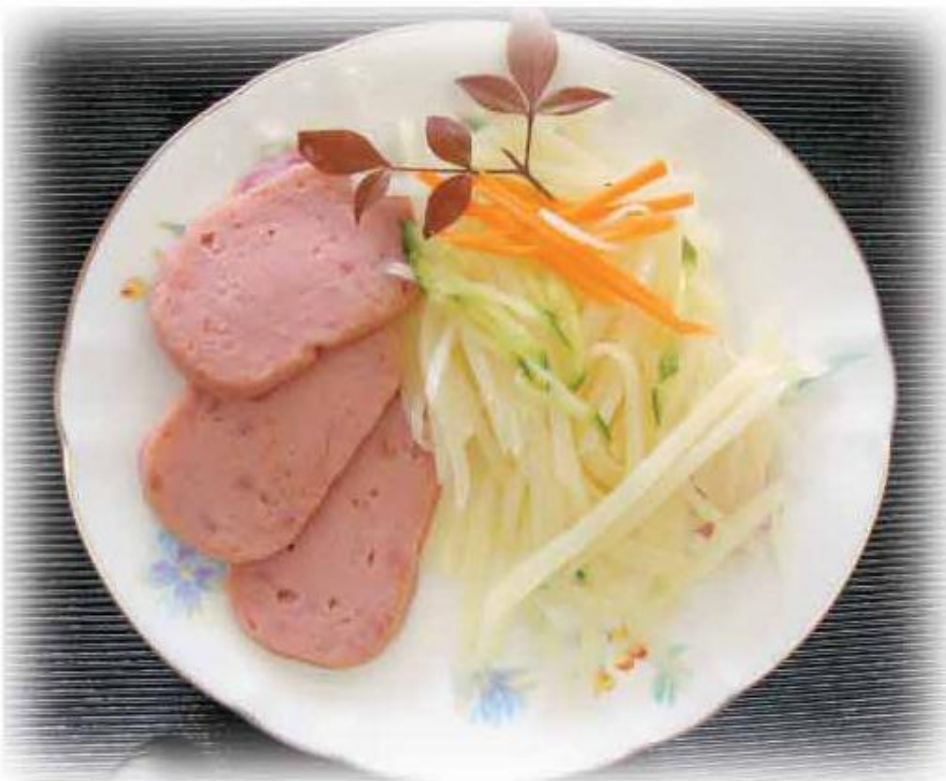


赤土ばれいしょの酢のもの



材料 (4人分)

赤土ばれいしょ	200g
きゅうり	1/4本
にんじん	10g
酢	小さじ2
砂糖	大さじ1
ハンバーグ (市販)	16枚
油	少々
塩	少々

作り方

- 1 ばれいしょを千切りにし水にさらす。
- 2 きゅうり、にんじんも千切りにし塩を振る。
- 3 フライパンに油を熱し、水を切ったばれいしょを炒め少し、しんなりしたら酢、砂糖、塩で味付けをする。
- 4 薄切りのハンバーグをフライパンで焼く。
- 5 器にハンバーグと3を盛り付け2を上に乗らす。

ポイント

いつものメニューと違った酢のものです。ばれいしょのシャキシャキ感と、うす焼きハンバーグ添えにピッタリ。



一口メモ

くせがなく淡白な味でどんな料理にも向いている万能野菜です。

中能登町能登部下

中能登町食生活改善推進協議会鹿西支部