



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『焼くだけのカブ』

◆ 用意するもの ◆ (2~3 人分)

小カブ・・・1 袋 (3 個)

ニンニクの芽・・・3~4 本 (ニンニク 1 片でも OK)

塩コショウ・・・少々

◆ 作り方 ◆

- ① 小カブは、葉があれば、葉ごと 1/4 にカットする。(大きければ 1/6 や 1/8 くらいにカット)
ニンニクの芽は、2 cm くらいにカットしておく。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れて、ニンニクの芽を入れて香りを出す。すぐに小カブも一緒に炒める。
- ③ 塩コショウで味付けをして出来上がり。

★ POINT ★

カブはソテーしてもとても美味しくいただけます。

小さいものだと皮ごと使ってください。大きいカブの場合は、皮をむき、輪切りでステーキのようにしてもオススメです。

