

< 12月^{がつ}のなかよしこんだて > かぶのサムゲタン

手羽元 6本 360g
 かぶ 3こ 350g
 白ねぎ 1/2本 50g
 かぶの葉 20g
 米 50g
 ☆ { 酒 大さじ2
 塩 小さじ2/3
 しょうが 適量
 にんにく ひとかけ
 たかのつめ 少々
 ごま油 20cc
 水 700cc



- ①手羽元を鍋に入れて☆を入れて火にかけ、沸騰したらあくをとる。
- ②ふたをして弱火で12分煮る。
- ③かぶ、米を加えて混ぜ、ふたをしてさらに12分煮る。
- ④ねぎとかぶの葉を入れてしんなりするまで煮る。
- ⑤仕上げにごま油を回し入れる。

かぶと柿のマリネ

かぶ 30g
 柿 15g
 かぶの葉 4.3g
 砂糖 2g
 りんご酢 6g
 オリーブ油 7g
 塩 0.2g
 パセリ 0.22g



- ①かぶと柿はうす切りに、かぶの葉は1cm程度に切る。かぶは、塩もみをして水分を出し、洗っておく。
- ②①と調味料を混ぜ合わせる。

かぶの皮とにんじんの韓国風きんぴら

かぶの皮 中1個分
かぶの葉 40g
にんじん 40g
ピーマン 1こ 35g
ちくわ 1本 50g
牛肉
コチュジャン 小さじ1 7g
さとう 小さじ1 3g
酒 小さじ1 5g
みりん 小さじ1/2 3g
しょうゆ 小さじ2 12g
おろしにんにく 10g
おろししょうが 10g
水 小さじ1
ごま油 適量
ごま 適量



- ①ごま油をひき、にんにく、牛肉を炒める。途中酒を加える。
- ②火が通ったらにんじん、ちくわを加え炒める。
- ③調味料、水、かぶの皮を加え煮詰める。
- ④ピーマン、かぶの葉を加え、最後にごまを加える。

まるごとかぶ de ガブ

かぶ 適量

かぶと食べたい食材

プルコギ

牛肉・たまねぎスライス・ねぎ・
にんにく・コチュジャン・系とう
がらし・さとう・しょうゆ・酒

北海道

コーンバター・ホタテ・さけ(塩こしょう)・しょうゆたらす(チーズのせる)

ベーコン・チーズ

ベーコン・たまねぎみじん切り

宝石箱

サーモン・ホタテ・えび・いくら・(わさびしょうゆ)

肉みそ

合い挽きミンチ・白ねぎみじん切り・しょうが・みそ・しょうゆ・酒・水・さとう

明太マヨソース

明太子・いか・マヨネーズ



①小かぶの皮をむき、皿にのせて、ラップをしてレンジ 500W で 6 分加熱し、やわらかくなったら、レンジから取り出し、上の部分をカットする。

②かぶの中をくりぬいて具をつめる。

③チーズをのせてレンジで 30 秒～1 分加熱する。

④あんを作る。

砂糖大さじ 1・しょうゆ小さじ 1・酒大さじ 1・和風だし

⑤盛り付ける。

小さじ 1・水大さじ 14・しょうが少々・でんぷん大さじ 1