

～「キャベツの芯」の使い切りレシピ～

キャベツと玉ねぎのしょうが風味炊き込みご飯



材料(2人分)

米……………1合
キャベツの芯…100g
玉ねぎ……………50g
しょうが……………10g
(飾り用に少し残しておく)

塩昆布……………5g
水……………200cc
和風だしの素…小さじ1/3
酒……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ2/3

作り方

- ① 米は研いでザルにあげておく。
- ② キャベツの芯は5mm角、玉ねぎは粗みじん切り、しょうがは千切り、塩昆布は粗みじん切りにする。
- ③ 炊飯器に米と①を入れてかき混ぜ、②のしょうが、玉ねぎ、キャベツの順に入れ、最後に塩昆布を乗せて炊く。
- ④ ご飯が炊けたら、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のご飯の上にしょうがを乗せる。

ひとくちメモ

- キャベツの芯が必要量無い場合は葉を使ってもよい。

たるポイント!



- キャベツで捨てられがちなのが外葉と芯だね。だけど、芯の部分は甘味があるし、外葉もきれいに洗えば活用できるから色々試してみたいな。
- この炊き込みご飯なら、少しずつ残っている野菜を入れても美味しそうだね。