

## 野菜ソムリエ Canaco の簡単レシピ【白菜】

### 【白菜と絹豆腐のカニカマほっこり煮】

#### 材料（2人分）

白菜 葉4枚

絹豆腐 1丁

カニカマ 4本

ごま油 大さじ1

醤油 小さじ1

片栗粉 小さじ2（水小さじ2で溶く）

（A）

水 100cc

鶏ガラスープの素 小さじ1

塩 小さじ1/2

#### 作り方

- 1 白菜はざく切り、カニカマはさき、Aは混ぜておく
- 2 フライパンに胡麻油を中火で熱し白菜の芯部分を炒め、しんなりしてきたら葉部分を加える
- 3 2に豆腐を大き目に手でちぎりながら加え、カニカマとAを加える
- 4 全体に火が通ったら醤油をまわしいれ水溶き片栗粉を加え全体を混ぜ合わせる

### 【白菜のコールスローサラダ】

#### 材料（2人分）

白菜 葉3枚

にんじん 1/4本

塩 少々

（A）

マヨネーズ 大さじ1~2

はちみつ 少々

レモン汁 小さじ1

わさび お好み

#### 作り方

- 1 白菜とにんじんは粗みじん切りにし、塩もみし3分おく
- 2 1の水気をしっかり絞りAと和える