



# 第87回

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか？

## 塩だれ春雨キャバツ

〈保存：冷蔵5日〉

- (材料) 乾燥春雨 ... 40gくらい  
 キャバツ ... 1/8 ~ 1/4 玉  
 にんにく ... 1かけ  
 ごま油 ... 大さじ1  
 中華スープのもと } 各小さじ2  
 レモン汁  
 塩、粗びき黒こしょう ... 各適量

### Point

汁けが少なすぎると、保存している間に春雨が固まってしまうので、完成時には汁が少し残るようにします。固まった時は取りかけて電子レンジでチンすると、食べやすくなります。

(作り方) ① 春雨は湯で戻す。にんにくはみじん切りに、キャバツは食べやすい大きさにカットにする。フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒めたらキャバツを加えてさらに炒める。

② 水けを軽くきった春雨を入れて混ぜ合わせ、水100ml(分量外)、中華スープのもと、レモン汁の川貝に加えて煮汁が少し減るくらいまで水分をとばしながら炒める。  
塩、粗びきこしょうで味を調える。

ピリカラがお好みなら、鷹の爪を入れるのもオススメです!



「立春」という言葉を聞くだけでも、春が近いように感じますね。厳しい寒さもあと少しと思って元気に乗り切りましょう。

参考文献：つくおき 週末まとめて作り置きレシピ (株式会社 光文社)



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。  
**乗富材木店**

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・乗富