

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



よだれ白菜

考案者 中国料理 桃華



材料(2人分)

- 白菜 1/8程度
- 長ネギ 1/2本
- 生姜 1かけ
- ニンニク 1かけ
- 四川山椒 少々
- 黒酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 正油 大さじ3
- ラー油 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1/2

作り方

- 1 白菜を洗って、ゴマ油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。
- 2 長ネギはみじん切り、生姜・ニンニクはすりおろしておく。
- 3 白菜以外の調味料をすべてまぜあわせる。
- 4 蒸し上がった白菜をお皿によそり、熱いうちにソースをかけて出来上がり。

POINT

- ・白菜は焼きめがつくまで蒸し焼きにする。
- ・四川山椒、ラー油は好みに応じて調整する。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>