

2019年11月16日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【漬物ステーキ（岐阜県）】

<材料>一人分

はくさいの漬物	100 g
ほんだし	1.5 g
有塩バター	6 g
うすくちしょうゆ	少々
卵	50 g
かつお節	少々

<作り方>

- ①一口大に刻んだ白菜漬は、塩気が抜けるまで洗い、水気を搾り、ほんだしをもみ込んでおく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、よく解きほぐしておく。
- ③フライパンにバターを溶かし、白菜を中火でじっくり焼き付ける。
- ④③にしょうゆをふりかけ、②の溶き卵を流し入れる。半熟になったら、火を止め、かつお節をふんわりかける。

昔は、冬の新鮮な野菜のない時期、塩漬けした野菜を使って料理していました。塩漬けすると長持ちしますが、料理の前には、必ず「塩抜き」をします。つい、しょっぱいものばかりになり、米飯がすすむと、高血圧や脳卒中になる人が多いことから、近年では、「減塩」の加工品が増えました。

