

キャベツのはさみ焼き



材料(4人分)

油揚げ	… 2枚
キャベツ	… 中玉4枚
塩	… ひとつまみ
青ネギ	… 2本
ハム	… 4枚
ピザ用チーズ	… 60g
コショウ	… 適量

作り方

- 1)油揚げを湯通しして油抜きをする。油揚げを縦長に置き、菜箸で端から軽く押しつけるようにして、全体にころころと転がす。半分に切り、袋状に広げる。
- 2)キャベツの芯を取り、薄い千切りにする。塩をひとつまみまぶして、しんなりとするまで置いておく。
- 3)青ネギを小口切りにして、水にさらしておく。
- 4)ハムを3等分に切り、千切りにする。②と③の水気を絞り、ボウルに入れる。ハムとチーズを加えてコショウを振り、混ぜ合わせる。
- 5)①に④を詰めて、フライパンで焼く。焼き色がつき、中のチーズが溶けたらできあがり。



ワンポイント!

パリッと焼けた油揚げとキャベツの柔らかな食感が楽しい♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

