

木 小カブと緑黄色野菜の常備菜

材 料【2人分】

小カブ…1玉	黒こしょう…少々
タマネギ…1個	白ワイン…1/2カップ
ニンジン…1/2本	酢…1カップ
パプリカ(赤・黄) …各1個	砂糖…大さじ3
ズッキーニ…1本(130g)	塩…小さじ2
キャベツ…1/4玉	香草(ローズマリー、タイムなど) …お好みで
オリーブ油…大さじ1	リーフレタス…1/3束
塩…少々	

作り方

- ①小カブの根は皮をむいて1玉を16等分のくし切りにし、葉は5cmに切る。タマネギ、ニンジン、パプリカは乱切り、ズッキーニは1cm厚さの輪切り、キャベツはざく切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、小カブの根、タマネギ、ニンジン、パプリカ、ズッキーニを入れ、塩と黒こしょうをして表面に焼き色がつくまで炒め、ボウルに移す。
- ③再びフライパンを熱してキャベツ、小カブの葉、白ワイン、酢、砂糖、塩を入れ、ふたをして5分ほど蒸す。
- ④③を②に入れ、お好みで香草を加えて混ぜる。
- ⑤リーフレタスを敷いた皿に盛る。

※冷蔵庫なら1週間程度もつので、余れば保存食としてご活用ください。

