

めかぶの下処理

●手順

- 1 点線の箇所に包丁を入れ、茎とめかぶを切り離す。



- 2 切り離しためかぶを流水で洗う。洗い流した後は、色が茶色から緑色に変わるまで熱湯をたっぷりかける。※めかぶの量が多い場合は鍋で湯がいても OK。



- 3 お好みの大きさに刻む。



めかぶごはん



●材料 (1 人分)

ご飯・・・1 膳 (150g)
めかぶ・・・大さじ 2 程度
しょうゆ・・・小さじ 1/2

●作り方

- 1 めかぶとしょうゆは混ぜ合わせておく。
- 2 茶碗にご飯を盛り付け、めかぶをかける。



ワンポイント

めかぶを大きめに切り、ポン酢等をつけてそのまま召し上がってもおいしくいただけます。おつまみなどにも。