

雪菜と牛肉の炒め和え



材料 (4人分)

雪菜	砂糖
牛肉	醤油
白ゴマ	酒
かいわれ大根	サラダ油

- ① 雪菜は千切りにし、水に浸し、水気を切る。
- ② 牛肉は調味料を加えサラダ油で炒める。
- ③ かいわれ大根を2分の1に切り、①と②と一緒にボールに入れて混ぜ合わせる。

* 牛肉の炒め汁が雪菜の味付けになるので、牛肉を炒める時、少々味を濃いめにする。

雪菜と鶏肉のロール巻き



材料

雪菜
鶏もも肉
人参
ほうれん草

- ① 鶏もも肉で雪菜・人参・ほうれん草を巻く。
- ② ラップで包んで蒸し器で蒸す。
- ③ ホワイトソースなどをかけて食べる。

雪菜の肉巻き天ぷら リンゴソース



材料

雪菜 300g	ハチミツ 小さじ1
しゃぶしゃぶ用豚肉 30枚	醤油 大さじ3
卵 1/2個	酢 小さじ2
小麦粉 1/2カップ	すりゴマ 大さじ1
リンゴ 1/4個	

- ① 雪菜は豚肉の幅の長さに切り、細いところは2本組み、太いところは1/4か1/2に縦に切る。
- ② 豚肉を広げきった雪菜を置いてしっかりと巻き、塩を少々ふり小麦粉を全体にまぶす。
- ③ 卵と冷水を混ぜ小麦粉をふるい入れさっくり混ぜ2の3の衣をからめ油で揚げる。
- ④ リンゴはすりおろし、調味料を混ぜタレをつくる。

料理研究家 小川聖子先生 提供

雪菜のドレッシング和え



材料 (1人分)

雪菜	カニ風味かまぼこ
きゅうり	白ゴマ
中華クラゲ	ハム 等

- ① 材料を適当な大きさに切り、盛り付ける。
- ② ドレッシングを中華風・和風などお好みに応じてかける。