

# 水菜の豚肉巻き



## 材 料

水菜	1袋 (200g)
豚肉の薄切り	150g
小麦粉	大さじ 1
塩	少々
コショウ	少々
ポン酢	適量
油	適量

## 作り方

- 1.水菜を湯がいて、水気をよく切る。
- 2.豚肉を広げ、塩、コショウをふる。
- 3.豚肉で水菜を巻き、小麦を付けて、フライパンに油を敷き中火で焼く。
4. ③を適当な大きさに切り、ポン酢でいただく。

「丹波ふくらやま!お母ちゃんの味」より

# 水菜のちりめん雑魚おろし



## 材 料

水菜	1袋 (200g)
大根	1/4本 (300~400g)
ちりめん雑魚	30g
ポン酢	適量

## 作り方

- 1.水菜を適当にざくざく切り、さっと湯がいて水気を切っておく。
- 2.大根おろしを作る。
- 3.①に②とちりめん雑魚をのせ、ポン酢をかける。

# 水菜と豆腐のサラダ



## 材 料

水菜	1袋 (200g)
トマト	200g
タマネギ	100g
豆腐	300g
ベーコン	2枚
青しそ	適量
塩コショウ	少々

## 作り方

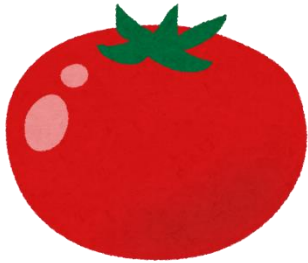
- 1.水菜は洗って根元を切り落とし、3cmくらいの長さに切る。
- 2.トマトは食べやすい大きさに切る。
- 3.タマネギは薄くスライスして水にさらす。
- 4.豆腐は一口サイズに切る。
- 5.ベーコンはフライパンで弱火にして両面をこんがり焼き、カリカリにした状態にして油分を取り1cm幅に切る。
- 6.ボウルに①～③を合わせて、塩、コショウして器に盛り、④をのせ好みに青しそのせん切りを散らし、⑤のベーコンをのせる。
- 7.ポン酢やしょう油、ドレッシングをかけて食べる。

「丹波ふくらやま!お母ちゃんの味」より

# ～水菜と豆腐のサラダに使う食べものの目安～

トマト200gとは？

→中くらいで1つ分！



タマネギ100gとは？

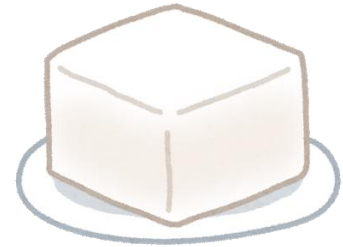
→中くらいで半分！



豆腐300gとは？

→一般的に売っている豆腐だと1丁！

製品によって違うので確認してみてください！



## 水菜とは

細い茎と深く切り込んだ葉が特徴で、400年以上もの昔から栽培されています。どんな素材とでもよく合い、柔らかく、シャキシャキとした歯触りの「京の水菜」です。



もりもり  
食べよう！

