



春キャベツとこぶし麩のたいたん

材料)

春キャベツ1/4玉 300g (芯を取って200gほどあれば良い)

乾燥麩8個

生姜10g

だし350ccほど

A=薄口醤油大さじ1 日本酒大さじ1 塩小さじ1/2

作り方)

1. こぶし麩はたっぷりの水につけて落としぶたやラップをして戻し、水気を絞る。
2. 春キャベツは洗って食べやすい大きさに切る。芯の部分は少し葉をつけながら残して切ると後ほど他のおかずにも使える。生姜は皮をむき、千切りにする。
3. 鍋に2を入れ、キャベツのかさの半量ほど(約350cc)だしを注いで火にかける。キャベツがしんなりして出汁に浸るほどになったら生姜、Aを加えてざっくりと混ぜ、1をだしの中に入れて煮る。
4. キャベツがしんなりしたら火を止め、器に盛り、汁を張る。