



山の都のやおやさん 白菜レシピ

山都町の割烹「本さつまや」さんに、
ご家庭で簡単にできる白菜のソテーを作っていただきました。
白菜と塩コショウのみなのに、かつお節のような味わいを感じます。
お時間があれば、ぜひお試しください♪

【材料】

白菜：お手持ちのフライパンに入る量

塩、コショウ：適宜

お好みの油：適宜

【作り方】

- ①白菜を3cm厚くらいに切り分けます（縦はそのまま）
- ②フライパンに油を入れ、熱してから白菜を敷き詰めます
- ③塩コショウを振り、弱めの中火で加熱します
- ④ときどき裏返して、40分ほど加熱します。適宜ふたをします。
- ⑤ほどよく焦げ目がつき、全体がしんなりしたら出来上がり！
- ⑥まな板等に載せ、食べやすい大きさに切り分けて召し上がってください。