

## のらぼう菜の肉炒め



### 材 料 (4人分)

のらぼう菜	300 g
豚肉切り落とし	200 g
塩キャベツの素	1袋
サラダ油	適量

## 作 り 方

- ① のらぼう菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れ火が通ったらのらぼう菜を入れて炒める。
- ③ 塩キャベツの素で味付ける。

## のらぼう菜 のてんぷら



### 材 料 (4人分)

のらぼう菜	適量
A-COOP あげらく天 (天ぷら粉)	適量

## 作 り 方

- ① のらぼう菜を5センチくらいに切る。
- ② 切ったのらぼう菜をボールに入れて、あげらく天を全体にまぶす。手で混ぜるとよくなじみます。
- ③ あげらく天を表示方法に従い少し固めに溶き、②に加えてさっくり混ぜる。
- ④ お好みのサイズで③をカラッと油で揚げる。
- ⑤ 適量の塩でお召し上がりください。  
\* 抹茶塩、だし塩、カレー塩などでアレンジしても美味しいです。