

## のらぼう菜の肉炒め



### 材 料（4人分）

のらぼう菜	300g
豚肉切り落とし	200g
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。