

# 具だくさんあんかけ焼きそば

## 材料 (2人分)

乳酸発酵の白菜漬け	80g
豚もも肉 (一口大に切る)	50g
にんじん (短冊切り)	1/4本
しめじ (石づきを落としてばらす)	1/2パック
ほうれん草 (4cm長さに切る)	1束
しょうが (みじん切り)	1かけ
ごま油	大さじ4
A 水	100mL
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	少々
くず粉	大さじ1
焼きそば麺	2玉

## 作り方

- 1 フライパンにごま油大さじ2としょうがを入れ、弱火で香りを出し、中火にして豚肉を炒めて7割ほど火が通ったらにんじん、しめじ、乳酸発酵の白菜漬け、ほうれん草の順に加えて炒める。
- 2 Aを加えて5分ほど煮立たせる。
- 3 塩で味を調べ、同量の水 (分量外) で溶いたくず粉をまわし入れてとろみがつくまで加熱する。
- 4 別のフライパンにごま油大さじ2を入れ、中火で炒めた焼きそばを器に盛り、3をかけてごま油 (分量外) をまわしかける。

# 白菜とベーコンのトマト煮込み

## 材料 (2人分)

乳酸発酵の白菜漬け	100g
乳酸発酵の白菜漬けの漬け汁	100mL
玉ねぎ (粗いみじん切り)	1個
ブロックベーコン (1.5cm幅に切る)	5cm
なす (乱切り)	2本
カットトマト缶	1缶 (400g)
にんにく (みじん切り)	2かけ
ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ2
塩	少々
黒こしょう	少々

## 作り方

- 1 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で香りを出し、中火にして玉ねぎを炒める。
- 2 1にベーコン、なすを加えて炒める。
- 3 乳酸発酵の白菜漬けと漬け汁、トマト缶、ローリエを加えて30分ほど弱火で煮る。
- 4 塩で味を調べ、オリーブ油 (分量外) をまわしかけ、黒こしょうをふる。

# 乳酸発酵の白菜漬け

保存期間  
冷蔵で  
約3カ月

※詳しい作り方は  
P18を参照

## 材料 (つくりやすい分量)

白菜	1/4個
白菜の総量の3%の塩	

## 作り方

- 1 白菜はざく切りにする。
- 2 ジッパーつき保存袋に白菜と塩を入れ、袋を閉じて塩が全体にまわるようにふる。
- 3 15分ほどおき (真夏の場合は冷蔵庫で)、空気を抜くようにして袋を輪ゴムで縛る。
- 4 常温で2~3日発酵させ、酸味あるの香りがしたら冷蔵保存する。

# 白菜とちくわのはし休め

## 材料 (2人分)

乳酸発酵の白菜漬け	50g
ちくわ	2本
納豆昆布	少々
白いりごま	少々

## 作り方

- 1 ちくわは7~8mm幅の斜め切りにする。
- 2 ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。納豆昆布のねばりが出てきたら完成。