

提供：千葉県



かぶの主な産地

松戸市 柏市 東庄町



かぶピザ

あまりがちなかぶの葉をおいしくいただく
彩りキレイな和風ピザ！



材料(4人分)

ピザクラフト …………… 1枚 (22cm)
 かぶの葉 …………… 5個分
 チーズ …………… 80g
 みそ …………… 大さじ1/2
 サラダ油 …………… 大さじ1
 唐辛子 …………… 1個分
 しょうゆ …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ1/2
 砂糖 …………… 小さじ1



作り方

- ① オーブンを180℃に温める。
- ② かぶの葉を3cmの長さに切る。
- ③ フライパンで油を熱して、かぶの葉を炒める。そこに、みそ以外の調味料を加える。
- ④ ピザクラフトにみそをぬり、その上に③をのせ、チーズをのせる。
- ⑤ 温めておいたオーブンに入れて180℃で15分焼く。

おいしいかぶの選び方

- 肌につやがあり、くすみがらないもの
- 葉はみずみずしく緑が鮮やかなもの
- 重量感があり、大きさは直径6cmくらいが良い(ただし用途によっては、大きいものでも可)
- ピンとした根が、一本まっすぐ伸びて、ひげ根の少ないもの

上手な保存方法

葉と根は切り離して、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索