



## Cavolo cinese al cartoccio

### 白菜の包み焼き



#### 【材料】 1名分

白菜 (小)	1/4
※アサクラ EVO	大さじ 1
※塩 (コンチェント)	小さじ 1/4
※野生のオレガノ	少々

※印はアサクラアイテム

※塩はアサクラおすすめ塩

コンチェントラートデルマーレ

YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol. 222

#### 【作り方】

※オーブンは 190℃に予熱しておく

- 1) 白菜は洗ったらよく水けを切っておき縦に 1/4 にカットする
- 2) オーブンシートをカットする  
(注) 白菜の長さ+全体を包み両端をキャラメル包みするのでその分を見込んでカット
- 3) シートを広げ真ん中に白菜を置き、上からまんべんなく EVO をふりかける
- 4) 塩を白菜の間、上から均一にふる
- 5) シートを覆い折るように合わせ折りたたみ、最後両端をキャラメル包みする
- 6) 予熱が完了したオーブンに入れ 30 分加熱する
- 7) 開けてみて竹串を刺して十分に焼けたか確認しオーブンから出す (硬い場合は更に加熱する)
- 8) あれば野生のオレガノをあしらい風味を添える

・熱々も美味しいが、冷めてもおいしい

