

第2回 エコ料理

◆白菜を使って◆ 栄養の宝庫捨てないでね。
 (白菜の外葉カリウムが多く高血圧予防効果も栄養分ギュッと詰まっています)

献立	材 料	6人分	作 り 方
白菜の重ねむし	白菜 豚挽肉 トマト パセリみじん切り 固形スープ ① 水 酒 片栗粉 塩・こしょう ② 白菜の芯 生椎茸の軸 人参の皮 土生姜皮 りんご皮 マスタード	500 g 400 g 1 個 大1杯 1 個 300 cc 大2杯 大3杯 みじん切り 大2杯	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">スピードクッキング フライパンを使って</div> (1) 白菜の芯を取り(みじん切り)横に削ぎ切りする。 (2) トマトは6等分の輪切りにする。 (3) ボールに豚挽肉②のみじん切り・片栗粉大2杯・酒大2杯 塩小1杯・こしょうを入れ粘りが出るまで混ぜる。6等分に する。 (4) フライパンに(1)の半分をしき、片栗粉を振り(3)と(2)を のせ片栗粉振り残りの白菜をのせる。①を鍋肌から入れ フタをして煮立てば、中火で8~10分蒸し煮する。 (5) 皿に(4)を盛りパセリとマスタードを添える。
	白菜とりんごのサラダ	白菜(2枚) りんご ホールコーン パセリみじん切り ドレッシング ① 酢 油 淡口醤油 こしょう 砂糖	300 g 1 個 大2杯 大1杯 大2杯 大2杯 小1杯 小1杯
五色炒り豆腐	木綿豆腐 人参 えんどう(冷凍) 又は三度豆 生椎茸 シーチキン缶 卵 ① 醤油 酒 甘酢生姜	2丁 40 g 4本 4枚 大1缶 4個 大2杯 大1杯 40 g	(1) 木綿豆腐は皿にのせ、レンジで3分エレクトする。 (水分を取る) 鍋で茹でてでも良い。 (2) 人参・生椎茸3cm長さの細切りに切る。 (3) 鍋に油を入れ(2)を入れ炒め(1)を入れ更に炒め、 シーチキン缶を汁ごと入れ①を入れて汁気がなくなるまで 煮、えんどうを入れ、とき卵を流し半熟位になれば出来上 りです。 ※白ご飯にかけて丼にしても美味しい。
白菜とじゃこの炒り煮	白菜外葉(2枚) ちりめんじゃこ 人参 土生姜 酒 ① 醤油 みりん 油 白ごま	300 g 50 g 50 g 30 g 大2杯 大2杯 大2杯 大2杯 大2杯	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">保存食になります</div> (1) 白菜は5~6cmのせん切りにする。 (2) 人参・土生姜せん切りにする。 (3) フライパンに油を入れ(1)(2)を炒め、ちりめんじゃこを 入れ更に炒め①を入れ煮汁がなくなるまで煮る。

