

熊本トヨペット

poppinカラフルレシピ  
～ No. 67～

冬の旬野菜レシピ

白菜と春雨の煮込み

◎ 材料 2人分

- ・白菜 200グラム
- ・春雨 20グラム
- ・豚ひき肉 100グラム
- ・にんにくのみじん切り 1かけ
- ・しょうがのみじん切り 1かけ
- ・水 2カップ
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1

◎ 作り方

1. 白菜は、ひと口大のそぎ切りにする
2. 春雨は、熱湯に半透明になるまで3分ほどつけて戻し湯を切って食べやすい大きさに切る
3. フライパンに、にんにく、しょうが、ごま油を入れて中火で熱し香りが立ってきたら、ひき肉を加えて（ほぐすように）炒める
4. 白菜と春雨を加え、水、酒、塩、こしょうを入れふたをしたら、さらに10分煮込む

◎ 白菜のこと

みずみずしくクセがないため、どんな料理にも合わせやすく、主に冬の鍋ものに使われることが多いしょうがの熱あることでカサが減るためたくさん食べれます