

ハクサイおしび

ハクサイシュウマイ

	(二人前)	
豚ひき肉	200g	
白菜	200g	
A	しょうが(みじん切り)	5g
	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	砂糖	小さじ1
	片栗粉	大さじ1と1/2



- ボウルに豚ひき肉を入れ、(A)を加えて混ぜる。
- 白菜は軸の部分は幅1cmに切り、50gほどみじん切りにして(1)に加え混ぜる。葉先は10等分し、ラップをしてレンジ(500W)に30秒かける。
- (1)を10等分し、(2)の白菜の葉先で包む。
- フライパンに白菜の軸と(3)を並べ、湯1/2カップを注いで蓋をし、8~10分蒸し煮する。

ハクサイグラタン

あったかトトロ	(二人前)	
白菜	250g	
エリンギ	2本	
鮭ほぐし身	大さじ2	
バター	10g	
薄力粉	大さじ1	
A	牛乳	250cc
	塩	小さじ1/2
	ローリエ	1/2枚
B	ピザ用チーズ	
	ブロッコリー	適量

- 白菜は葉元と葉先に分けて、葉元は4cmほどに切り、レンジ600wで5分ほど茹でて、ザルに上げて水気をきる。
エリンギと葉先も食べやすい大きさに切る。
- フライパンにバターを溶かして、エリンギ、白菜の葉先を炒め、さらに茹でた葉元も合わせ炒める。
- 鮭も加えたら薄力粉を加え、粉気がなくなるまで炒めたら火を止める。
そして、Aを加えてよく混ぜる。混ぜたらトロ味がつくまで煮る。
- 耐熱皿に具材を盛り付け、ソースとチーズをかけ、お好みでブロッコリーをトッピング。
- 230℃のオーブンで8~10分焼いて、焼き色が付けば完成。

鶏とハクサイのケチャップ煮

キ/コたっぶり!

	(四人前)
鶏むね肉	1枚
白菜	4分の1カット
舞茸	2株
しめじ	1株
玉ねぎ	2個
人参	1本
水	500ml
コンソメ	2個
ケチャップ	大さじ5
にんにくチューブ	少々
胡椒	少々

白菜、余ってないですか?
そんな方のために簡単レシピ3選!

- 人参は乱切り、玉ねぎはくし切りにし、舞茸は小房に裂く。
- 白菜は、ざく切りにして洗い、水をきる。
- 鶏むね肉は、一口大の削ぎ切りにする。
- 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、沸騰したら、野菜を入れる。
- 一煮立ちしたら、全体を混ぜてから蓋をし、弱火で20分~30分煮る。
- 野菜が煮えたら、鶏むね肉を入れて煮立て、肉に火が通ったら、火を止める。