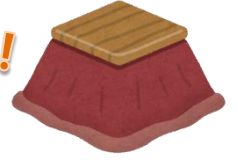


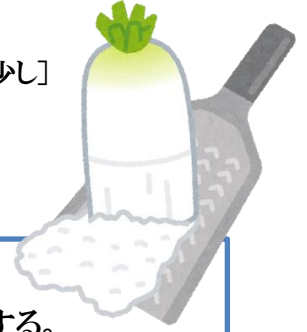
余りがち野菜を大量消費！お鍋でおいしく食べ切ろう！



大根 1 本使い切り鍋

【材料(4 人分)】

- ・大根 1 本(1kg)
- ・豚バラ薄切り肉 400g
- ・A[水 4 カップ 顆粒鶏ガラスープ、しょうゆ各大さじ 2 砂糖、みりん各大さじ 1 塩、コショウ各少し]
- ・ニンニク、ショウガ(各薄切り) 各 1 かけ
- ・万能ネギ(小口切り)、いりゴマ(白)、粗挽きコショウ(黒)、柚子コショウ(お好みで) 各適量



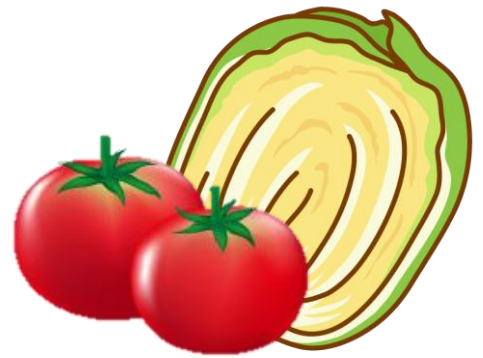
【つくり方】

- (1) 大根 1/3 本は皮をむいてすりおろす。残りは皮をむき、5mm 厚さの半月切りにする。
豚肉は食べやすい長さに切る。
- (2) 土鍋に A と(1)の半月切りの大根、ニンニク、ショウガを入れ、弱めの中火にかけて大根がやわらかくなるまで煮る。
(1)の豚肉を加え、肉の色が変わったら火を止める。
- (3) (1)の大根おろしを中央にのせ、万能ネギ、ゴマ、粗挽きコショウをふり、柚子コショウを添える。

トマトと白菜の麻婆鍋

【材料(4 人分)】

- ・豚ひき肉 400g
- ・トマト 大 2 個
- ・白菜 1/6 個
- ・エノキダケ 大 1 パック
- ・ゴマ油 大さじ 1
- ・A[水 4 カップ、顆粒鶏ガラスープ、酒・みそ 各大さじ 2、トマトケチャップ 大さじ 4、しょうゆ 大さじ 3]
- ・B[水 大さじ 2、片栗粉 大さじ 1]
- ・香菜(ざく切り) 適量 [パセリなど お好みで]



【つくり方】

- (1) トマトはヘタを除き、8 等分のくし形に切る。白菜はひと口大に切る。エノキダケは根元を除き、半分に切る。
- (2) 鍋にゴマ油をひいてひき肉を入れ、中火で炒める。そぼろ状になったら A を加える。
- (3) (2) がフツフツとしてきたら(1)を加えて煮込む。トマトが少しくたついたら、B を混ぜた水溶き片栗粉を適量加えてとろみをつけ、香菜をのせる。