

HAKUSAI

白菜

大量消費!



あなたはこのレシピを実践することで白菜を大量に消費できます

白菜のツナマヨサラダ

材料 (2人分)

白菜の葉	…2枚(約200g)
塩	…小さじ1/2
ホールコーン	…大さじ3
ツナ缶[オイル漬け]	…1缶(70g)
マヨネーズ	…大さじ2
黒こしょう	…少々

- 1、白菜は細切りにする。ボウルに白菜を入れ、塩を振ってもみこみ、10分ほど置く。置いた後、水気をしぼる。
- 2、1にホールコーン、缶汁を切ったツナ缶、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。器に盛り、黒こしょうをふる。

白菜とハムのスープ

材料 (2人分)

白菜の葉	…1枚(約100g)
ハム	…2枚
水	…1カップ
牛乳	…1カップ
鶏ガラスープの素(顆粒)	…小さじ2
サラダ油、塩、黒こしょう	…適量

- 1、白菜は芯と葉に切り分け、芯は大きければ縦半分に切り、幅1cmの細切りに、葉は食べやすい大きさに切る。ハムは半分に切り、端から幅1cmに切る。
- 2、小鍋にサラダ油少々を中火で熱し、白菜を入れて炒める。しんなりしたら、水1カップと、鶏ガラスープの素を加えてさっと混ぜる。煮立ったら、牛乳、ハムを加えて混ぜ、再び煮立ったら火を止める。塩少々で味をととのえて器に盛り、黒こしょう少々をふる。

白菜と豚肉のシンプル鍋

材料 (2人分)

白菜	…1/4株(約500g)
豚しゃぶしゃぶ用肉	…200g
だし汁	…3カップ
みりん	…大さじ1
しょうゆ	…おおさじ1/2
塩	…少々
ゆずこしょう、ポン酢しょうゆ	…お好みで

- 1、白菜は芯と葉に分け、それぞれ食べやすい大きさのざく切りにする。火が通るのにやや時間がかかる芯を先に煮ておく
- 2、土鍋にだし汁、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、塩少々を入れて温め、白菜の芯を加えて煮る。やわらかくなったら葉、豚肉も加えて煮ながら、ゆずこしょうやポン酢しょうゆで食べる。