白菜レシピ

レシピ提供：NPO法人青果物健康推進協会

白菜のスーラースープ

【作り方】
1)干ししいたけは水で戻して、スライスししておく。
2)鍋に鶏がらスープを入れて煮立て、干ししいたけと干し海老を入れて煮る。
3)2にAを入れて更に煮る。
4)Aで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【材料と分量】
A(白菜30g〔ザク切り〕・たけのこ30g〔スライス〕・もやし10g)
干ししいたけ1枚
干し海老大1
鶏がらスープ300cc
B(酢大1・しょう油小1・酒小1)
水溶き片栗粉適量

白菜とザーサイのあんかけ

【作り方】
1)フライパンにサラダ油を熱し、白菜ともやしを炒めたらザーサイも加えてAで味付けする。
2)1に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
3)2を器に入れてごま油をかけて香菜を飾る。

【材料と分量】
白菜55g〔ザク切り〕
もやし15g
ザーサイ20g〔スライス〕
A(しょう油小2・酒小1・塩・コショウ各少々)
水溶き片栗粉大2
ごま油小1
サラダ油大1
飾り(香菜)

白菜とアサリのアツアツ

【作り方】
1)白菜は葉の部分はザク切りし、芯の部分は1cmに切る。
2)なべに出し汁を入れて、白菜の芯、葉の順に入れ、Aを加えて少し煮る。
3)2にアサリを入れ、口が開くまで蒸し煮する。
4)3を器に盛り、パセリや小ねぎを飾る。

【材料と分量】
白菜70g
あさり50g〔塩抜き〕
だし汁100cc
A(しょう油大1・砂糖小2・塩少々)
飾り(パセリや小ねぎ)

白菜と豚肉の甘酢炒め

【作り方】
1)白菜は5cmに切り、塩をまぶして少し置きしんなりさせ、水気を切りAをまぶしておく。
2)豚肉は1cmに切りBをまぶし、片栗粉、ごま油も絡めておく
3)フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、1の白菜も入れて炒める。
4)3を器に盛り、鷹のつめを飾る。

【材料と分量】
白菜70g
塩少々
A(砂糖大1・酢大1)
B(しょうがのすりおろし小1・塩・コショウ各少々・酒大1)
片栗粉小2
ごま油大1
サラダ油大1
豚もも薄切り肉50g
飾り(鷹のつめ〔小口切り〕)