

内側の葉を
使って

うま煮

《材 料》(4人分)

白菜	400g
	(4~5枚)
豚薄切り肉	100g
えび	4尾
干し椎茸	3枚
人参	50g
固形スープ	1個
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2
油	大さじ2



白菜を丸ごと買って上手に食べよう!

《作 り 方》

白菜の軸はそぎ切りにし、葉はざく切りにする。

豚肉は2~3cm幅に切り、えびは背わたを取ってさっとゆで、ぶつ切りにする。干し椎茸は戻してそぎ切り、人参は細めの短冊切りに。

椎茸の戻し汁2/3カップにAの調味料を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせる。

鍋に油を熱し、豚肉、椎茸、白菜の軸、人参、えびの順に炒め、②を加えて2~3分ほど煮て、葉を加える。

倍量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがつくまで炒め煮にする。

外側の葉は、煮浸しにしてみましょう。

