

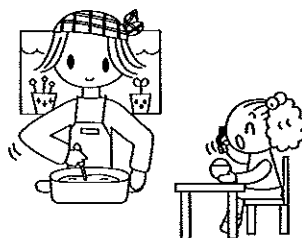
春雨のつるっとした食感で野菜もすすむ！



☆白菜・豚肉・春雨の段々煮

—材料— 大人2人分、子ども1人分

- ・ 白菜 1/4 株
- ・ 豚肉(薄切り) 200g
- ・ 春雨 1/2 袋 (75g くらい)
- 〔 ・ 酒 大さじ2
- ・ 醤油 大さじ2



—作り方—

- ① 白菜は短冊切り、豚肉は食べやすい大きさに切り、春雨は長いものは半分に切っておく。
- ② 鍋に白菜を入れ、豚肉を白菜の上に広げてのせる。
- ③ 材料の半分の高さくらいまで水を入れ、調味料を加える。
- ④ フタをして中火にかけ、沸騰したら弱火で煮る。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら春雨を加え、フタをして弱火で煮て、途中で全体を混ぜながら煮る。
- ⑥ 春雨が透明になったら出来上がり。(水分が多く残っているようなら最後にフタを外して煮て、水分を飛ばし、味を調える)

- ・ 盛りつけた後にポン酢やラー油をかけてもおいしいです。
- ・ 春雨を戻さずにそのまま入れるので、とても簡単です。

平成 23 年 3 月号

