

第95回 2015年1月20日(火)

白菜丸ごと 食べちゃった!!



① ギョーザ
白菜を細切りにし、ごま油、塩こしょうで炒め、しかりねる。ニラみじん切り、豚ミンチ、ごま油、しょうゆ、片栗粉でしかつ練って、ギョーザに入れて焼いてね。



② 豆乳鍋
土鍋に合せて白菜、豚肉、カットして、ミルフィーユ。白菜、豚肉、白菜と1回にしっかりと煮詰める。上にきのこ類、しょうがトッピングして、豆乳、水、で煮、たーとろに。味噌、めんつゆ、仕上げの薬味などでお好みの味付けにして、どうぞ。



③ サラダ
白菜、水菜、にんじん、お好みの野菜をトッピング。赤いミニトマトをお好みのドレッシングでどうぞ。本日はゆずドレッシング。生ゆずを入れてあげると、香り豊かなサラダに。



④ トマト煮
にんにく、油で香り出し、クローバー、パルコニ、白菜、炒め、ホールトマトをしばらく煮る。塩、こしょう、でお好みの味付けに。



⑤ シーチキン煮
白菜、シーチキン鍋に少し水で煮込んでしょうゆ、めんつゆで出来上がり。*ササミの味煮でもおいしい。



本日の材料

白菜 他 です