

キャベツ

●鶏肉と野菜のチーズ蒸し●

☆材料☆(2人分)

鶏もも肉 ……150g

〔味噌 ……大さじ1

酒 ……大さじ1/2

キャベツ ……2枚

玉ねぎ ……1/2個

じゃがいも ……1個

しめじ ……1/2パック

ミニトマト ……4個

酒 ……1/2カップ

ピザ用チーズ ……20g

お好きな
野菜で

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切り、味噌・酒をもみこんでおく。
- ② じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし型、キャベツはざく切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ 鍋にじゃがいも、玉ねぎ、鶏肉の順に入れて酒をかけ、ふたをする。火にかけ、煮立ったら弱火にして5分煮る。
- ④ 軽く混ぜたらキャベツとしめじをのせて、ふたをして軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 良く混ぜたら半分に切ったミニトマトとチーズをのせて、ふたをして3～4分煮たら、器に盛りつける。



ワンポイント💡

キャベツは、胃腸によいビタミンU(別名キャベジン)を含んでいます。ビタミンCも多く、特に外側の葉や芯に多く含まれています。

1個丸ごと買った時には、切らずに外側から葉をはがして使うと長持ちします。

大根

●大根のそぼろあんかけ●

☆材料☆(2人分)

大根 ……300g

A だし汁 ……1カップ

酒 ……大さじ2

しょうゆ ……大さじ1/2

砂糖 ……小さじ1

鶏ひき肉 ……60g

B 酒 ……大さじ1

砂糖、しょうゆ・各大さじ1/2

水溶き片栗粉 ……適量

《作り方》

- ① 大根は皮をむいて3cm厚さのいちょう切りにし、15分くらい下ゆでする。
 - ② 鍋にAを入れて煮立て、①を入れて軟らかく煮る。
 - ③ 別の鍋に、Bと水1/2カップを入れて煮立て、鶏ひき肉を加えて混ぜながら加熱する。(アクも取る)
 - ④ ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
 - ⑤ 器に大根を盛り、④をかける。
- ※大根は、輪切りなどの他の切り方や厚さでもOKです



《大根の保存方法》

大根は、葉から水分が抜けていくため、付け根近くから葉を切り落とし、根と分けて保存します。

葉はゆでてから冷蔵または冷凍し、根はラップで包むか、新聞紙に包んでからナイロン袋に入れて冷蔵庫で保存します。