

<白菜> レシピ

下野市健康増進課

ロール白菜 (4人分)

	白菜・・・・・・・・・・	8枚
A	挽き肉・・・・・・・・・・	200g
	溶き卵・・・・・・・・・・	1個分
	玉ねぎみじん切り・・	1個
	パン粉・・・・・・・・・・	大さじ5
	塩・・・・・・・・・・	小さじ1/2
	こしょう・・・・・・・・	少々
B	だし汁・・・・・・・・・・	3カップ
	しょうゆ・・・・・・・・	大さじ3
	みりん・・・・・・・・・・	大さじ2
	砂糖・・・・・・・・・・	大さじ1
	片栗粉・・・・・・・・・・	大さじ1
	水・・・・・・・・・・	大さじ2

- ①耐熱容器に白菜をのせ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で芯がやわらかくなるまで3～4分加熱する。
- ②ポウルにAを入れて練り合わせ、8等分にする。
- ③まな板に①の白菜を芯が手前になるように置き、その上に②を1つのせて包む。同様に8個作る。
- ④鍋に③、Bを入れて落としぶたをして強火にかける。沸騰したら弱火にし、アクを取りながら煮込む。
- ⑤ロール白菜は器に取り出す。残った煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて上からかける。

【白菜の見分け方】

外側の葉が大きくしっかりと巻いてあるもの、白い部分にみずみずしさとツヤがあり、緑の部分に黄ばみがないものが良質です。

下野市では、
野菜 1日5皿を目指す

Go!Go!5皿!



を推奨しています。

下野市の採れたて野菜

<ほうれん草> レシピ

下野市健康増進課

ほうれん草のスープ (4人分)

ほうれん草・・・・・・・・	1束
しめじ・・・・・・・・・・	1パック
ベーコン・・・・・・・・・・	2枚
水・・・・・・・・・・	4カップ
固形コンソメ・・・・・・・・	2個
こしょう・・・・・・・・	少々
(お好みで粉チーズやピザ用チーズ)	

- ① ほうれん草は4cm長さに切る。
- ② しめじは小房に分ける。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリに炒める。
- ④ 鍋に水、コンソメ、②のしめじを入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら①を入れてさっと煮、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、③のベーコンをのせる。お好みでチーズをのせる。

【ほうれん草の保存方法】

葉の表面から水分が蒸発するため、乾燥しないよう、濡らした新聞紙に包んでビニール袋に入れて冷蔵庫へ入れる。根を下にして立てて置くと長持ちする。