



にら玉スープ (4人分)

- 卵・・・・・・・・・・2個
- にら・・・・・・・・・・1束 (100g)
- A { 鶏がらスープの素・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・3カップ
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 水溶き片栗粉・・大さじ1～1強
- 塩・・・・・・・・・・少々

- ①にらは4cm長さに切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れる。
- ③ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を回し入れる。
- ④卵を溶き、③に回し入れてゆっくりとかき混ぜる。
- ⑤お好みで塩少々を足して下さい。

特有の臭いの硫化アリルという成分が血行を良くし、風邪予防に効果的。
 保存は葉先が折れないように、袋やラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。



マーボー白菜 (4人分)

- 白菜・・・・・・・・・・1/4株
- 合挽き肉・・・・・・・・100g
- にんにく(すりおろし)・大さじ1
- しょうが(すりおろし)・大さじ1
- A { しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- コチュジャンまたは豆板醤
・・・・・・・・・・大さじ1/2
- { 片栗粉・・・・・・・・大さじ1強
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- ※仕上げにお好みでしょうゆ

- ①白菜は芯と葉に分け、芯は一口大に、葉はざく切りにする。
- ②Aを合わせておく。
- ③フライパンを中火にかけ、合挽き肉とにんにく、しょうがを入れて炒める。
- ④挽き肉にほぼ火がとおったら白菜の芯を入れ、蓋をして5分加熱する。
- ⑤④に白菜の葉とAを入れて葉がしんなりするまで炒める。
- ⑥火を弱めて水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑦味をみて、しょうゆで調整する。

冬場は新聞紙に包んで寒いところに立てて保存しましょう。
 夏場はラップにきっちりと包んで冷蔵庫へ。