



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。