

おいしいレシピ

メイン食材：ハクサイ



©よい食プロジェクト



今月の料理人

いまよし とみこ
今吉 富美子 さん
(曾於郡大崎町 假宿下)

旬のハクサイを使って手軽に出来る1品です。ボリュームもあり、ご飯のおかずによく合います。



たくさんの野菜で栄養満点

豚肉と白菜の味噌煮

◆材料（4人分）

- ・ハクサイ…1/4カット
- ・豆腐……………400g
- ・豚肉……………300g
- ・ニンジン…200g
- ・タマネギ…1個
- ・深ネギ………1本
- ・油……………適量

[調味料]

- ・味噌………240g
- ・中双糖…120g

◆作り方

- ①豚肉、ハクサイ、ニンジン、タマネギ、深ネギを食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油をひき、ハクサイの芯、タマネギ、ニンジン、深ネギの白い部分、豚肉の順に入れて炒めます。
- ③野菜がしんなりしてきたら、豆腐を一口大の大きさに手でほぐして入れ、残りのハクサイの葉、深ネギの青い部分を入れて中双糖、味噌で味を整えると出来上がりです。