

M.S.

ふらいばん

♪ ぷいん!!

~毎日のごはんレシピ~

ワタシは
トロトロの
白菜スキ



今日の晩ごはん何食べる? Vol.16

白菜と豆腐の あんかけ丼

材料(2人前)

- ・ごはん... 2杯
- ・絹ごし豆腐... 1丁
- ・白菜... 200g
- ・だし汁... 2カップ
- ・しょうゆ... 大1/2
- ・みりん... 大1
- ・片栗粉... 大1
(大2の水で溶く)
- ・みつば... お好みで

作り方

1. 白菜を1口大に切る。
2. 鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを入れ強火にかける。
3. 沸騰したら中火にし白菜を入れるたをして10分程煮る。
4. 豆腐をスポンジで吸って入れ5分程煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. ご飯の上にかけて出来あがり。



白菜と ベーコンの 春巻き

材料(2~3人前)

- ・白菜... 2枚
- ・ベーコン5枚
- ・春巻きの皮... 10枚

作り方

1. 白菜を5mm程の4つ割りに。ベーコンは短冊切りにする。
2. 春巻きの皮で1を包む。
3. フライパンに油を熱し、2を巻き終わりを下にして入れ色よく揚げる。



簡単に×インの3飯! 組合員Rさん



そのままでも。酢しょうゆからしつけても!! 組合員Aさん

白菜

韓国風白菜サラダ

材料(2人前)

- ・白菜... 200g
- ・のり(全形)... 1枚
- ・しょうゆ... 大1/2
- ・ごま油... 小1
- ・酢... 小1
- ・豆板醤... 小1/8
- ・いりごま... 小2
- ・糸唐辛子... お好み

作り方

1. 白菜を1口大に切ろボウルに切る。
2. 豆板醤をしょうゆで溶き1のボウルに入れ。ごま油・酢を加えあえる。
3. 全体が混ざったらのりをちぎって加え糸唐辛子をトッピングする。



この白菜は生も美味しい! 組合員Kさん

