



◆ 白菜のフライパングラタン ◆

《材料4人分》

白菜	400g
じゃがいも	中2個
ベーコン	4枚
バター	30g
小麦粉	大さじ3
牛乳	500cc
コンソメキューブ	1個
塩・胡椒	少々
とろけるチーズ	30～40g

《作り方》

- ① 白菜は葉と軸に分け、葉は縦2～3等分してザク切り、軸は4～5cm長さに切り、縦に1cm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、5mm厚さにスライスする。切ったら水にさらさない。ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、ベーコンを炒める。香りが出たらじゃがいもを入れて少し透きとおるまで炒め、白菜の軸を加える。葉も入れて混ぜ、小麦粉を振り入れて全体がなじむように炒める。
- ④ 小麦粉がなじんだら牛乳を加えて混ぜる。煮立ったらコンソメキューブを加えて弱火にし、蓋をして柔らかくなるまで煮る。焦げないように注意しながらトロミがつくまで煮詰め、塩・胡椒で味を調え、チーズを散らして溶かす。

※ 煮詰めた後、耐熱皿に移して焦げ目がつくまで焼いても。

◆ 白菜と豚肉のカレー炒め ◆

《材料4人分》

白菜	400g
豚薄切り肉	300g
しめじ	100g
生姜	1かけ
万能ねぎ	2～3本
サラダ油	大さじ1
カレールー	約 40g
醤油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

《作り方》

- ① 白菜は大きいものは縦半分に切り、葉と軸に分けて葉は2cm幅のザク切り、軸は2cm幅のそぎ切りにする。
- ② しめじは石づきを除いてほぐす。生姜はみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 豚肉は2～3cm幅に切る。
- ④ カレールーは細かく刻んでおく。
- ⑤ フライパンにサラダ油と生姜を入れて中火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れ炒める。肉の色が変わったら白菜の軸を加える。
- ⑥ 白菜の軸がしんなりしてきたら、白菜の葉としめじを加え、全体に油が回るまで炒める。
- ⑦ カレールーを加えてからめながら炒め、ルーが溶けたら醤油とオイスターソースを加えて混ぜる。
- ⑧ 火を止め、万能ねぎを加えてザッと混ぜ、器に盛る。

◆ 大根の Pasta サラダ ◆

《材料4人分》

大根	200g
セロリ	1/2本
セロリの葉	好みで適量
ハム	2枚
カイワレ大根	1/3パック
リンゴ	1/4個
サラダ用スパゲッティ	50g

(A)

マヨネーズ	大さじ3～4
牛乳	大さじ1～
粒マスタード	小さじ2
粗挽き黒胡椒	少々
塩	少々

《作り方》

- ① 大根はせん切りにする。セロリは縦半分に切って斜め薄切り、セロリの葉は刻む。すべて合わせて塩少々を振り混ぜて少し置き、しんなりしたらサッと洗って水気を絞る。リンゴはせん切りにする。
- ② ハムは半分に切ってせん切り、カイワレ大根は根を落として半分に切る。リンゴは皮ごとせん切りにする。
- ③ サラダ用スパゲッティは半分に折り、塩を加えたお湯でゆで、ザルにとって流水で洗い、水気をよく切る。
- ④ ボウルに①～③を入れて(A)で和え、塩・粗挽き黒胡椒で味を調える。

◆ 角切り野菜のスープ ◆

《材料4人分》

ウインナーソーセージ	4本
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
人参	1/2本
大根	約150g
白菜	2枚
トマト	1個
サラダ油	大さじ1
水	800cc
コンソメキューブ	1・1/2個
塩・胡椒	少々

《作り方》

- ① ウインナーは1cm幅に切る。玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・白菜・トマトは、1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、中火でウインナー、玉ねぎ、人参、大根、じゃがいもを順に炒める。全体に油が油が回ったら、水とコンソメキューブを加えて強火で煮立て、アクを取って弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ 白菜とトマトを加えてひと煮し、塩・胡椒で味を調える。

※ 冷蔵庫の半端な残り野菜を使って作りましょう。

◆ トマトライス ◆

洗った米2合分を炊飯器に入れ、トマトケチャップ大さじ3、醤油大さじ2、胡椒少々を加えて2合の目盛まで水を入れて炊く。器に盛り、パセリのみじん切りを振る。