

白菜

- 宮崎では、11月から2月ごろまで白菜の収穫が行われます。
- 白菜は外葉が大きく、しっかりと密に巻いたものが良品です。カットしたものはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存してください。日持ちがしないので早めに使い切りましょう。



ワンポイント

あらかじめお肉をお好みの軟さに煮ておくとうまいです。



白菜ロールとトマトの煮物

材料(2人分).....

白菜...4枚

豚ばら固まり肉...80g

トマト大...1個

かんぴょう...4本

だし汁...500cc

しょうゆ...大1

みりん...大1

作り方.....

①かんぴょうは水で戻しておく。

②白菜は熱湯でさつとゆで、ざるにあげておく。

③豚ばら肉は4等分にしてさつと湯通しして、

②で巻き、①のかんぴょうで2箇所結ぶ。

④鍋にだし汁としょうゆ、みりん、へたを取った丸ごとトマトと③を入れ、落し蓋をして中火で白菜がやわらかくなるまで煮たら出上がり。

1人前
約204kcal