

家族で楽しむおいしい一皿

ハクサイの季節がやって来た! 鍋とサラダで栄養を逃さずいただきます



とろとろハクサイと
肉のうま味が食欲そそる

ピエンロー

(ハクサイと豚肉、鶏肉、春雨の中国風鍋)

材料(4人分)

ハクサイ	1/2玉	干しいたけ	25g
豚ばら薄切り肉	300g	ごま油	大さじ2
鶏もも肉	1枚	塩	大さじ1
春雨	50g		

作り方

- 干しいたけは軽く洗い、浸るくらいの水に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは5cm幅のざく切りにしておく。
- 土鍋に①と干しいたけの戻し汁、水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してきたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほぐしながら入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。
- 別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いくらいの塩味で仕上げる。

ポイント

薄味で仕上げ、食卓で各自味を調えて楽しめます。ハクサイは加熱で栄養が流れ出てしまいますが、鍋料理にしてスープも味わうことで栄養を逃さずいただけます。

アレンジ

- 食卓でかんきつを搾ったり、塩や辛味を入れる
- ご飯を入れて雑炊に

癖がなく食べやすい
コールスローです

ハクサイとリンゴの コールスロー

材料(4人分)

ハクサイ	1/8玉	塩こうじ	15g
リンゴ	1個	オリーブ油	大さじ2
赤タマネギ	1/4玉	レモン汁	大さじ1
ミックスナッツ	15g	砂糖	小さじ1
塩(塩もみ用)	小さじ1	こしょう	少々

ポイント

ハクサイの水分をしっかり絞ると味が薄くならず、おいしく楽しめます。

アレンジ

- ハムなどの具材を追加する
- マヨネーズを加える



作り方

- ハクサイは繊維を断ち切る方向に千切りにし、塩もみしておく。リンゴは千切りに、赤タマネギは薄くスライスして水にさらし、水気を絞っておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ハクサイの水気を絞って、残りの材料を全て加えて混ぜ合わせる。