



今月の料理 寒い冬もぽかぽか!!
「ご飯がすすむ中華風ロール白菜」

材料 (4人分) 1人分(2個)→135kcal

- | | | | |
|---------------|------------------|------------|----------------|
| ● 白菜 …… 4枚 | ● 卵 …… 1/2個 | ● A | ● 醤油 …… 大さじ1 |
| ● 玉ねぎ …… 50g | ● 塩こしょう … 少々 | | ● 酒 …… 大さじ1/2 |
| ● れんこん …… 70g | ● 鶏ガラスープ … 500cc | | ● こしょう … 少々 |
| ● 白ネギ …… 30g | (水500cc+鶏ガラ | | ● 味噌 …… 大さじ1/2 |
| ● 合いびき肉 … 80g | スープのもと 大さじ1) | | ● 砂糖 …… 大さじ1/2 |
| ● パン粉 … 大さじ2 | ● 油 …… 少々 | | ● ごま油 … 小さじ1/2 |
| ● 牛乳 …… 20cc | 〈飾り〉 ● 白ネギ … 15g | ● 人参 … 20g | |

野菜がたっぷり!
いつもと一味違うロール白菜です。



私のおすすめレシピ
佐賀県立牛津高等学校 食品調理科 3年
なか おいちご なかみぞ みかな
中尾 苺さん なかしま みさき 中溝心奏さん なかしまゆう か
中島 弥咲さん 中島 結花さん

作り方

- 白菜4枚を縦半分に切り、芯の部分は厚いところをそぎ、みじん切りにする。玉ねぎ、れんこん、白ネギをみじん切りにする。
- 白菜の葉をラップで包み、電子レンジ(500W)で1~2分加熱する。
- ボウルにパン粉を入れ、牛乳で浸しておく。そこに合いびき肉、玉ねぎ、れんこん、みじん切りにした白菜の芯、卵、塩こしょうを入れて粘り気が出るまでこね、8等分にし、白菜で巻いて爪楊枝でとめる。
- 3を鶏ガラスープで10分煮る。
- 合わせ調味料を作る。小鍋に油を引いて、みじん切りにした白ネギを炒め、Aを入れてあわせる。
- 4が煮立ったら、5を入れ、3分煮る。器に盛り、飾りの白ネギと人参を千切りにして乗せたら完成!



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう TOPICS

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

行政書士 榎 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いいたします。

相談は
無料です。

60歳以上で求職中の方は
シルバー人材センターへ!

会員募集中

シルバー人材センターは、生きがいと地域のニーズを結びます。

会員メリット

イキイキと健康に毎日が輝く!

仕事に応じて収入も得られる!

シルバー人材センターへ入会を検討中の皆様へ!
シルバー人材センターと一緒に働きませんか?

令和5年度 厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業
公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会
TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015

有料広告

