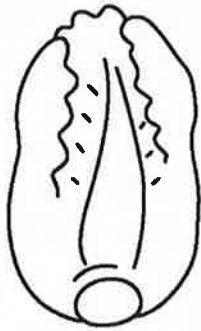


# 魚津の野菜で簡単クッキング⑨



下樫の石倉隆幸さん宅の  
白菜を使いました。

## 白菜のミルフィーユ煮

材料(2人分)	作り方
白菜 1/4 個	①こんぶを水にひたし、だしをとる。
豚バラ肉 100g	②白菜は厚いところはそぎ切りにする。
だしこんぶ 5cm角	③白菜と肉を重ねていく。3層くらいになったら5cm角くらいに切る。
水 400cc	④鍋に③とそぎ切りした厚みの部分も敷きつめる。全体に敷きつめたら、だし、しょうゆ、みりんを入れ、火にかける。
しょうゆ 小さじ4	⑤蓋をして約10分中火で煮る。
みりん 小さじ2	

※「コンソメ+ケチャップ味」で洋風に、きのこや大根おろしを入れて鍋物風にと、アレンジ OK!

白菜は、味が淡白で組織が柔らかいので、いろいろな料理に重宝されます。冬は甘みが増してさらにおいしくなりますね。サラダ、漬け物、煮物、鍋の材料として、冬場には欠かせない野菜です。

栄養素は、ほとんどが水分で、あまり多く含まれているものではありません。ビタミンもどれもそれほど多く含まれていませんが、逆に、いろいろなビタミンをバランスよく含んでいるといえます。

