

人気の豆乳鍋をご家庭でも手軽に作りましょう。  
ごまの香ばしさが決め手なので、  
すりごまは忘れずに。



調理時間  
30分

## 豆乳鍋

【材料】(4人分)

白菜……………1/4~1/6株	豚バラ薄切り肉…400g
水菜……………1わ	だし汁……………3カップ
白ネギ……………1本	豆乳……………3カップ
にんじん……………1/2本	白みそ……………大さじ4
しいたけ……………4個	薄口醤油……………大さじ4
えのきだけ……………1束	みりん……………大さじ2
木綿豆腐……………1/2丁	白すりごま……………大さじ4

【作り方】

- 白菜は食べやすい大きさに、水菜は5cmの長さに、白ネギは斜め切りに、にんじんは短冊切りに、しいたけは半分に切る。えのきだけは石づきを切り落としほぐす。豚バラ肉は食べやすい大きさに、木綿豆腐は3cm角に切る。
- 鍋でだし汁を沸騰させたら、白みそ、薄口醤油、みりんを加える。さらに豆乳、白すりごまを加える。
- ②の鍋に白菜の芯の部分、にんじん、白ネギ、しいたけ、木綿豆腐を加えて煮込む。具材がやわらかくなったら豚バラ肉、白菜の葉、えのきだけ、水菜を加えてさっと煮る。

LET'S HOME COOKING .....

旬の白菜は甘味があるので生食もおすすめ。  
簡単中華ドレッシングでいただきます。



## 白菜の中華風サラダ

【材料】(4人分)

白菜……………3~4枚	ごま油……………大さじ1
油揚げ……………1枚	オイスターソース…小さじ1
醤油ポン酢……………大さじ2	炒りごま……………小さじ2

【作り方】

- 白菜は芯の部分は5mm幅に、葉の部分は1cm幅に切る。
- 油揚げはフライパンで表面をカリッとなるまで焼き、縦に半分に切ったら、1cm幅に切る。
- ボウルに切った白菜、油揚げを入れ、調味料を加えて混ぜる。



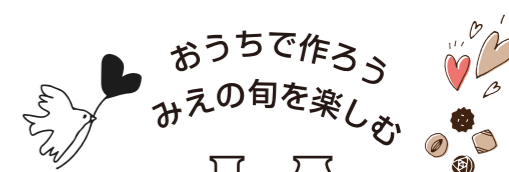
調理時間  
10分



これまでのレシピはこちらのQRコードからチェック！  
みんなもおうちで作ってみてね♪



JAグループ三重  
三重県内の  
JA農産物直売所  
詳しい情報は  
こちらでチェック！



# JA CAFE

JAグループ三重 × Simple

今月の食材 白菜

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、  
味が濃くなり、特に美味しくなります。  
旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのような  
レシピや季節のイベントにぴったりなレシピを毎月ご提案。  
JA CAFEレシピでおうちでも季節を楽しみませんか？

美味しう白菜の  
見分け方と保存方法

全体に丸みを帯びていて、しっかりと葉が巻いているものがいい白菜です。中を割って中心部が黄色いもの、上の部分の葉っぱの密度の濃いもの、おいしいですよ。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がりつついないものの方が新鮮な白菜と言えます。夏場以外は、丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2~3週間。カットしたものはラップに包んで野菜室で保存しましょう。



【今月のお店】

JA 鈴鹿 ファーマーズマーケット  
果菜彩 鈴鹿店

TEL 059-381-0831 鈴鹿市地子町1268  
営/9:00~18:00 休/お盆・正月 P/有



ENJOY DELICIOUS FOOD .....

冬が旬の野菜をたっぷり食べられます。  
牛乳を加えたら、火は通し過ぎないでください。



## 白菜とかぶのクリーム煮

【材料】(4人分)

白菜……………1/4~1/6株	コショウ……………少々
かぶ……………中2個	バター……………20g
しめじ……………1パック	固形スープの素…1個
鶏もも肉……………1枚	牛乳……………2カップ
薄力粉……………大さじ2	水……………1カップ
塩……………ひとつまみ	塩……………小さじ1

【作り方】

- 白菜は一口大に切る。かぶは皮をむいてくし切りに、しめじは石づきを切り落としほぐし、鶏もも肉は一口大に切る。
- 鶏もも肉に塩ひとつまみとコショウ少々で味を付けたら、薄力粉をまぶす。厚手の鍋にバターを溶かし、鶏もも肉を表面の色が変わるまで炒める。
- さらにかぶ、白菜、しめじの順に加えて、全体にバターをまぶす。
- ③の鍋に水と固形スープの素を加え、かぶがやわらかくなるまで中火で煮込む。鍋が沸いたら、牛乳を加えてさっと沸騰させ塩(小さじ1程度)で味を調える。



調理時間  
30分