

【白菜と豚肉のチーズ鍋】



<材 料>	□ 白菜	1 / 2 株
	□ 豚バラ肉の薄切り	350 g
	□ ジャがいも	1 個
	□ カマンベールチーズ	1 個 (100 g)
	□ チキンスープの素 (顆粒)	小 1
	□ 酒、塩、こしょう、粗びき黒こしょう…	適量

<作り方>

- ①白菜は、長さを6等分位に切り、鍋に切り口を上にしてぴったりと詰める。
- ②ジャがいもは、幅5mmの輪切りにする。
- ③豚肉は、酒小1、塩小1/2、こしょう少々でかるくもみこむ。
- ④ボウルにスープの素と塩小1/2、湯3カップを混ぜ合わせスープを作っておく。
- ⑤鍋に詰めた白菜のすき間にバランス良くジャがいもと豚肉を差し込む。
- ⑥鍋の端からゆっくりスープを注ぎ入れ、ふたをし中火で15～20分煮る。
- ⑦白菜がしんなりとしたら、真中に一口大に切ったカマンベールチーズを入れる。
- ⑧チーズが柔らかくなったなら粗びき黒こしょうをふり完成。

大賞の岩切久美子さん
より

鍋に材料を敷き詰め、
スープを注いで、火にかけるだけのカンタン
料理ですが・・・。
使い切らずに残ってしまいがちな白菜を使
って手早く、そして、しめごはんを入れて
クリームリゾットに！
パパの料理の腕前を披露できて、
イクメン度数アップ↑
間違いなし!!です。

【クリームリゾット】

- <材 料>
- 鍋のスープ …………… 2カップ
 - 牛乳 …………… 1／2カップ
 - ご飯 …………… 茶碗 2杯
 - アスパラガス ……… 2本
 - しめじ …………… 1パック
 - 粉チーズ …………… 大さじ 3
 - 固形スープ ……… 1個
 - 塩・こしょう ……… 適宜

<作り方>

- ①アスパラガスとしめじは、1cm幅に切っておく
- ②鍋のスープに固形スープを入れて沸騰させ、ご飯とアスパラガスとしめじを入れて中火で煮立ったら5分ほど煮込む。最後に、牛乳と粉チーズを加えて一煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。

【白玉入りフルーツポンチ】

- <材 料>
- 白玉粉 …………… 100g
 - 水（ジュース） ……… 90～100cc
 - 好みのフルーツ ……… 適量
 - シロップ

[砂糖 ……… 150g
	水 ……… 400cc
	レモン汁 …… 1／2個分

<作り方>

- ①ボウルに白玉粉を入れて、水を少しずつ加えて耳たぶくらいの堅さになるまでよくこねる。
15～20個に分割して、平らな形に丸める。1個ずつ沸騰した熱湯に落とし、30～40秒茹でて、浮き上がってきたら1分程茹で、冷水にとる。
(ジュース（オレンジ、グレープ、野菜ジュースなど）を入れてこねると色々な色の白玉ができます)
- ②<シロップをつくる>
鍋に水と砂糖を入れて中火にかけ、砂糖が溶けたらやや火を弱めて3～4分煮詰め、粗熱を取ってレモン汁を加えて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③フルーツは一口大に切っておく。
- ④器に白玉とフルーツを入れ、よく冷えたシロップを注ぐ。