

# 白菜

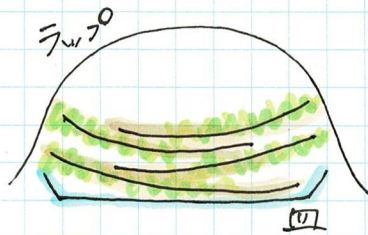
練馬区発行「野菜とれとれ!」掲載

## 材料 (2人分)

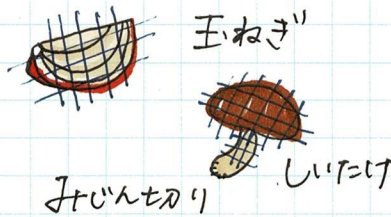
- 白菜 ..... 大4枚
- 玉ねぎ ..... 大1/4コ
- しいたけ ..... 1枚
- 豚ひき肉 ..... 約150g
- 米 ..... 小1/2

- ザンガイト ..... 大1
- しょうが ..... 小1/2
- みそ ..... 大1
- かつおぶし ..... 大1/2
- こしょう ..... 少々
- 水、酒 ..... 適宜

### 準備



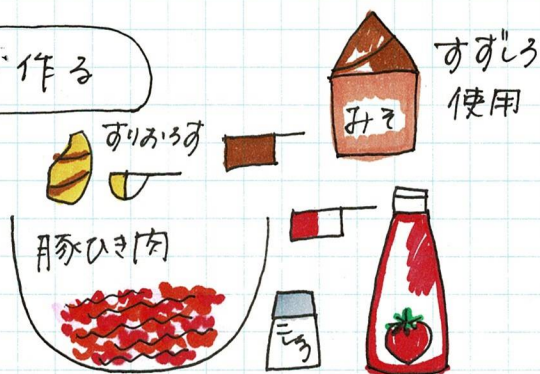
レンジで5~6分加熱し、粗熱をとる



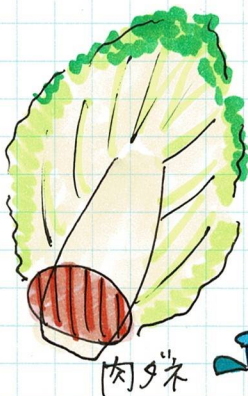
みじん切り

### 肉ダネを作る

\* 豚ひき肉にAを練り込み、米、玉ねぎ、しいたけをよく混ぜる



### 包んで煮る



\* 白菜をたぎ、肉ダネをのせて包み鍋に並べる(動かさないよう詰める)  
 ひたひたの水と酒少々をまきザンガイトを加え中火に沸騰したら弱火で20~30分煮る。

\* 塩で調味する