

チンゲンサイの鍋

チンゲンサイのレシピ



チンゲンサイをいっぱい食べる鍋

材料 (4人分)

チンゲンサイ (大きい葉だけ使用) …3株
 豚ひき肉 …………… 200g
 ベーコン…………… 3枚
 長ネギ…………… 2本
 水………… 適量 (具がひたひたになるくらい)
 中華スープの素 …………… 大さじ2
 片栗粉 …………… 大さじ1
 塩・こしょう …………… 適量

下ごしらえ

茎から葉を落とし、大きい葉だけ使用する。湯に硬い部分を先に入れ、火が通る前に葉全体を湯に入れる。

作り方

- ① 豚ひき肉、みじん切りにした長ネギ、塩・こしょう、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② (1)をチンゲンサイの葉に入る大きさにし、あらかじめゆでておいたチンゲンサイで包む。
- ③ 鍋に (2) を敷き詰める。千切りにしたベーコンを均等に具の上に散らす。
- ④ 水をひたひたになるまで入れ、中華スープの素と塩・こしょうを入れてふたをする。中火にかける。
- ⑤ あくが出てくるので取り除く。あくが出なくなったら、弱火で5分ほど煮る。