

鮭と白菜の和風シチュー

材料	4人分	作り方
生鮭 塩 大根 白菜 しめじ だし汁 葉葱 油 A 小麦粉 白味噌 牛乳 バター	2切(130g) 少々 1/4本 1/8個 1/2株 2. 5カップ強 少々 大さじ1 10g 35g 3/4カップ 6g	① 生鮭に塩をふり10分ほどおいておく。 ② 大根を一口大の乱切りにし、白菜も食べやすい大きさに切る。 しめじは小房に分け、葉葱は小口切りにしておく。 ③ 鮭の水気をペーパータオル等でふき、3~4切れにそぎ切りにする。 ④ 鮭を薄く油を敷いた鍋で軽く表面を焼き、取り出しておく。 ⑤ 同じ鍋に大根とだし汁を入れ10分程煮る。 鮭を鍋にもどし、白菜の芯としめじを加え大根がやわらかくなるまで煮る。 ⑥ Aの調味料を混ぜ合わせておく。 ⑦ 白菜の葉とバターとAの調味料を入れてトロミがつくまで煮る。 ⑧ 器に盛り、葉葱を好みでちらす。

千切り白菜のシャキシャキサラダ

材料	4人分	作り方
白菜(芯の部分) 白いりごま かつお節 焼き刻みのり おろし生姜 醤油 ごま油 酢又はレモン汁	250g 適量 適量 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1・1/2 小さじ1	① 白菜は芯の部分を千切りにし、器に盛る。 ② ①にいりごま、かつお節、おろししょうが、刻みのりをかける。 ③ ②の上から醤油をかける。 ④ 鍋でごま油を熱し、③にかける。 ⑤ 酢又はレモン汁をかけ、食べる際に全体を混ぜ合わせる。

