

白菜と豚肉のスープ煮

寒い日にピッタリ

【材料】

- 白菜の葉…4枚
- 豚薄切り肉…4枚
- コンソメ…1個
- ブイヨン…1個
- 水…600cc
- 塩・コショウ



【作り方】

- ① 白菜は少し茹でて巻きやすいよう柔らかくする。
- ② 豚肉に塩・コショウを振る。
- ③ 白菜の葉を広げ、上に薄切り肉を敷き、軸の方から巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
※軸のあたりは、折るように巻くと良い。
- ④ 鍋に巻いた白菜を並べ、水・コンソメ・ブイヨンを入れて煮る。
- ⑤ 沸騰してから火を弱め、コトコトと10分程度煮る。
- ⑥ 塩・コショウで味を調える。
※いろいろな野菜を、豚肉と一緒にに入れて巻いても、スープに入れても美味しい。
※ブイヨン・コンソメ・水の入れる量はお好みで（煮もの風にするときは水を少なめ、スープ風にするときは水を多めに）

レシピ提供：まつもと農村女性協議会