

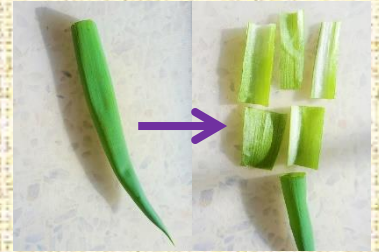
[捨てるなんてモッタイナイ!] ネギの青い部分&白菜&手羽元の白湯鍋



エコ・クッキング・ポイント

- 捨ててしまいがちな、白ネギの青い部分を短冊に切ることで、柔らかくおいしく食べられます。

韓国訪問の際、露店のおばさんがキムチをつくるため、大量にこの方法で切っているのを見て以来、真似しています。



- 残ったら水としょう油を加え、ちょっと違った味のスープにリメイク！

ごみ減量

材料 (3~4人分)

- 手羽元…………… 400g
- 白菜 (キャベツ) …… 400g
- ネギ …………… お好みで1本分くらい
青い部分だけでもOK
- キノコ類 …………… 適宜
エノキ、シイタケ、シメジなど
- ニラ (あれば) …… 適宜
- ニンジン …………… 適宜
- ショウガ …………… 1片
(チューブ入りなら
2cmくらい)
- <調味料>
- 鶏ガラスープの素 …… 大さじ 1.5杯
- 酒 …………… 50cc
- 塩・コショウ …… 適宜
- 水 …………… 1,200cc
- 油 …………… 少々
- 薬味 …………… 柚子胡椒、豆板醤、
コチュジャンなどお好み
で

作り方

- ① 手羽元は洗って水気を拭き取り、塩少々をふる。
- ② 白菜・ニラはざく切り、ショウガは薄切り、キノコ類、ニンジンも適宜切る。
- ③ ネギは、白い部分、青い部分とも、1本を5cmくらいの長さにぶつ切りにし、それを縦長な半分あるいは4半分に切る。
*エコ・クッキング・ポイント写真参照
- ④ フライパンに油少々を入れ、①の手羽元を入れ、中火で焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ 土鍋に④の肉と②③の野菜を入れ、水、酒、鶏ガラスープの素を加え、強火で沸騰させ、その後弱火にして、あくを取りながら20~30分煮込み、塩・コショウで味を調えたらできあがり。

くってみました!

肉を焼いてから入れるので、くさがなく、あっさりしていておいしい。
野菜がたくさん食べられます!
翌朝のスープも熱々で栄養満点。