

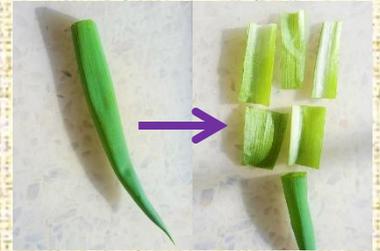
# [捨てるなんてモッタイナイ!] ネギの青い部分&白菜&手羽元の白湯鍋



## 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、ニンジンは適宜切る。
- 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、くさみがなく、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。