



干し白菜ロールの豆乳煮



【材料】一人分

- ・干し白菜 …………… 1枚
- ・干しいたけ（薄切り）…………… 適量
- ・干し人参など（お好みで）…………… 適量
- ・小揚げ（ひらいて）…………… 1/2枚目安
- ・豚薄切り肉 …………… 1/2～1枚目安
- ・塩昆布 …………… ひとつまみ目安
- ・豆乳 …………… 材料がかぶる程度
- ・味噌 …………… 適量

※あくまでも目安ですのでお好みで加減やアレンジをして下さい

作り方



- ① 広げた干し白菜の芯の部分を手前に置きます。
- ② 小揚げをのせ、その上に豚薄切り肉を広げます。
- ③ 塩昆布、スライス干しいたけを芯にしてくると巻き、両端をギュッと中に入れ込みます。



- ① 厚手の鍋に 1 を並べます。
- ② 好みの干し野菜を入れ、豆乳（水で薄めても良い）を材料がかぶるくらいまで注ぎます。
- ③ 落とし蓋をして加熱します。

- ③ ①沸騰前に火を弱めふきこぼしに注意しながら5～10分ほど煮込みます。
- ②お味噌で味を整え、干し人参などを加えたら火を止め蓋をします。
- ③保温カバーをし放置することで余熱調理となり、ふっくら仕上がりがり味が浸み込みます。



節電のポイント

干し白菜を使用し余熱調理することで手間や加熱時間が軽減できます。

保温調理鍋は材料が沸騰したら保温調理器に入れておくと野菜や肉などが柔らかくなる便利な鍋です。

着ることができなくなったスキージャンパーなどを保温カバーにして余熱調理に活用しましょう。

電子レンジでホワイトソースを作ることにより電気代（ガス代）の節約になります。