



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
 ※白菜をキャベツに変えたり、中の具材をソーセージ、チーズなどに
 変えたとお子様喜ぶメニューに！

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 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味がしみ込みます。
- ④ 器に盛り、食べやすいようにキッチンバサミで 3～4 等分に切って汁をかける。



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。

ホワイトソースを作る場合は、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。