



今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
11月のテーマ：免疫カアップレシピ

春菊と白菜のアジアンおかずサラダ

● 材料 (4人分)

- ・白菜 …………… 1/8個 (一口大にちぎる)
- ・春菊 …………… 1/4束 (3cm幅)
- ・豚ひき肉 …………… 150g
- ・にんにく …………… 1かけ (みじん切り)
- ・輪切りとうがらし …………… 2つまみ
- ・レモンのくし切り …………… 2個
- ・サラダ油 …………… 小さじ1
- ・塩、粗挽き黒こしょう …………… 適量
- ・ごま油 …………… 小さじ2

A (アジアンだれ)

- ・酒、砂糖、しょうゆ、オイスターソース
……………各小さじ2と1/2

● 作り方

- ① 白菜と春菊は氷水 (分量外) に浸し、シャキっとしたら水気をしっかりときる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉、にんにく、とうがらしを炒め、ひき肉に焦げ目がついてきたらAを加えて、黒こしょうで味を調える。
(焦げ目をしっかりとつけると、旨みがUP、肉の臭みもとれる)
- ③ ボウルに①をいれ、ごま油を加えて和えたら、塩小さじ1/8、黒こしょう少々で味付けし、器に盛って②のをせレモンを添える。



料理研究家
寺田 真二郎