



ハクサイのお焼き入りゴロゴロスープ

材料 (3~4人分)

ハクサイ…350g

塩…小さじ1

青ネギ…30g

合いびき肉…200g

(A) ショウガ (すりおろし) …小さじ1

ニンニク (すりおろし) …小さじ1

塩・こしょう…少々 小麦粉…大さ

じ2 白ゴマ…大さじ1 ゴマ油…

大さじ1

小麦粉…適量

サラダ油…大さじ1

カボチャ…180g

ピーマン…3個

サラダ油…大さじ2

春雨…30g

鶏ガラスープ (顆粒) …大さじ2

熱湯…800cc

淡口しょうゆ…大さじ1.5

酢…大さじ1.5

黒ゴマ…お好みで



作り方

① ハクサイは芯と葉に分け、先に芯をみじん切りにして塩で軽くもみ、続いて葉もみじん切りにして混ぜる。20分ほど置いてから、出てきた水分をよく搾り、小口切りの青ネギ、合いびき肉、Aを加える。

② ①を30gずつに小分けし、小判形にまとめて表面に小麦粉をまぶす。熱したフライパンにサラダ油をひき、両面を焼いてフタをし、中まで火を通す。

③ カボチャは1~2cm角、ピーマンは2cm角に切る。フライパンを熱してサラダ油をひき、弱火でカボチャを炒める。表面に火が通ればピーマンを入れ、強火にして半分火を通す。

④ ③に、②、戻しておいた春雨、熱湯で溶いた鶏ガラスープを加え、ひと煮立ちさせて淡口しょうゆと酢で味を調える。器に盛りつけ、お好みですった黒ゴマをふりかけてできあがり。