

冬のおいしい白菜DE 白醤油焼きうどん！（3～4人分）

●材料●

白菜	4分の1玉 (2センチ幅にカット)
豚バラ	200グラム (2センチ幅にカット)
ニンジン	4分の1(千切り)
ピーマン	1個(千切り)
しょうが	2cm角(すりおろす)
ゆでうどん	3玉 (水でサット洗うとほぐれやすい)
白醤油	大さじ3
ごま油	大さじ1

●作り方●

- (1)フライパンに豚バラ、しょうがを入れて炒め、半生になったらピーマン、ニンジン、白菜を入れて炒める。
水分を飛ばしながら炒める。
- (2)そこへ、うどんを入れて白醤油を回しかけ、ごま油も入れてサット炒める。
(味見して薄ければ、白醤油を足す)
- (3)お皿に盛りつけてできあがり。

●料理時間●

15分あれば出来ます。

●その他●

とても簡単に出来ます。白菜の美味しくて安い季節にたっぷりと味わえる1品です。

(俊くんのママ様、京都府)

2006年冬の人気投票で1位

チキンソテーマスタードソース(4人分)

●材料●

鶏もも肉 …………… 大2枚
塩こしょう …………… 少々

ソース(A)

粒マスタード …………… 大さじ3
プレーンヨーグルト …… 1/2カップ
白しょうゆ …………… 大さじ2
白ワイン(又は酒) …… 1/4カップ



●作り方●

- (1) 鶏もも肉1枚を2等分しフォークで穴をあけ塩こしょうを少々ふります。
- (2) フライパンに油を少量熱し肉の皮を下にして両面を焼きます。
- (3) さらにソース(A)を加えふたをし、肉に火が通ったら皿へ移します。
- (4) 残ったソースを少し煮詰めて(3)にかけてできあがり！

●ポイント●

できあがったソースはヨーグルトの酸味はなくまろやかなやさしい味に仕上がります。あつという間にできるのにちょっとしたごちそうにみえますよ。

(江崎様、埼玉県)

2006年冬の人気投票で2位

和風ミルクシチュー(4人分)

●材料●

鶏手羽元	300g
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
里芋	2個
大根	4cm
ぶなしめじ	1/2パック
だし	400~500cc
牛乳	200~300cc
白醤油	大さじ4
しょうが汁	小さじ2
バター	10g
白こしょう	適宜
水溶き片栗粉	適宜
万能ねぎ(飾り用)	適宜



●作り方●

- (1) 野菜は一口大に切る。
- (2) 鶏肉を炒め、色づいてきたらタマネギ、にんじん、大根、里芋を加えて炒める。
- (3) 全体に油が回ったら、ひたひた量のだし、白醤油、しょうが汁を加え、野菜が柔らかくなるまで蓋をして弱火で煮込む。(20~30分)
- (4) ぶなしめじ、牛乳、バター、白こしょうを加えて味を整え、再び沸騰したら、水溶き片栗粉でトロみをつける。
- (5) 器に盛り、小口切りにした万能ネギを飾る。

●その他●

体にしみわたる、さっぱり和風シチューです。
しょうが汁が入っているため、より体が温まります。

(かえ様、神奈川県)

2006年冬の人気投票で特別賞

鰻のトロログラタン(4人分)

●材料●

鰻蒲焼	大1匹	バター	適量
長芋	500g	青葱	2本
白葱	1本	粉チーズ	適量
青葱	5本			
卵	1コ	B		
			レモン汁	大1
A			白醤油	大1
酒	大1			
みりん	大1			
白醤油	大1			
塩	少々			

●作り方●

- (1) 鰻は縦半分に切って1cm幅に切る。
- (2) 長芋はすりおろす。
白葱はみじん切り。青葱は小口切り。
- (3) ボウルに長芋・白葱・青葱5本分・卵・Aを入れてよく混ぜる。
- (4) 耐熱皿にバターを塗る。
- (5) 鰻を置く。
- (6) (3)を上からかける。粉チーズをふる。
- (7) オーブン220～230℃で焼く。
- (8) 焼けたら青葱・Bをかける。

●その他●

(三月様、三重県)

低カロとろりん ゆず豆腐(4人分)

●材料●

豆腐	……………	1丁	白醤油	……………	大さじ2
昆布	……………	3cm角くらい	みりん	……………	大さじ1
ゆず	……………	半分	片栗粉	……………	大さじ半分
水	……………	1カップ			(大さじ2で溶く)

●作り方●

- (1)なべに 昆布を敷いて豆腐(四等分にカット)を入れ、豆腐に水がかぶるくらいに入れフタをして煮る。
(中火)沸いたら、弱火にしておく。
- (2)その間に別の鍋に、白醤油、みりん、水を入れて沸かす。
沸いたら、弱火にして、ゆず(皮を薄くカットして、刻んだものと、絞り汁を入れて、混ぜる。
そこへ水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- (3)(1)を器に入れて(2)をかける。

●料理時間●

15分あれば出来ます。

●その他●

とても簡単に出来ます。寒い季節にさめにくい1品で、体があつたまります。

(俊くんのママ様、京都府)