



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年12月号より」

白菜と豚ひき肉の重ね煮... 鍋に交互に具を重ねて
ふっくらじんわり蒸し煮にする。

材料(4人分)

豚ひき肉	400g
▼※▼	
にんにく	1粒
玉ねぎ	1/2コ
干しいたけ (戻したもの)	2枚
卵	1コ
塩	小さじ1
こしょう	少々
白ワイン	大さじ2
白菜	1/2株
ブイヨン(スープ)	1カップ
ローリエ(あれば)	1枚
にんじん、白ねぎ	各1本
ブロッコリー	1/2株
塩、こしょう	各少々
とろけるスライスチーズ	50g

- 1 白菜は葉をはがし、ラップなどに包んで電子レンジで約3分加熱します。
- 2 豚ひき肉に塩小さじ1、こしょう少々を加えて練り混ぜ、卵と※のみじん切り、白ワインを加えてよく混ぜます。
- 3 フタつきの深鍋に白菜を放射状にひと並べして2の肉の1/3量を広げ入れ、さらに白菜を重ねて肉を広げ、これをくり返して一番上が白菜でおおわれるようにします。
- 4 ローリエをのせてブイヨンを加え、フタをして弱めの中火で15分～20分煮ます。乱切りにしてゆでたにんじんと、塩ゆでしたブロッコリー、白ねぎのぶつ切りも加えて煮ます。
- 5 煮えたら煮汁をいったんボールなどに移し、重ね煮は形をくずさないように大皿に入れます。
- 6 煮汁を再び鍋に戻し、塩、こしょうで味をととのえ、とろけるチーズを加えて溶かし、重ね煮の上にかけます。