

伝えて
いきたい!

滋賀の食材で まっごりうちの味

第34回 白菜とツナのスープ煮

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。

お届け日前日に加工しますが、軸が隆起する場合があります。

214

滋賀県 滋賀有機ネットワーク・
滋賀産直農協・滋賀県

滋賀の白菜

1/4玉(カット)



本体 **98**円
(税込 106円)

1092 冷凍 林兼産業

霧島黒豚
生ウインナー

150g(10個) ★

霧島黒豚(宮崎県産)を
原料にした生ウインナー
です。

小麦・卵・乳



本体 **379**円
(税込 409円)

作っ
て
み
て!

たっぷりの白菜をスープで煮込んだ、
優しい味のスープ煮です。しかも低エネルギー!

《材料》

(2人分)

214 滋賀の白菜 …… 300g

玉ねぎ …… 50g

1055 産直 ぶなしめじ … 50g

685 ライトツナフレーク … 80g

1092 霧島黒豚生ウインナー

…………… 3本

コンソメスープの素 …… 1個

水 …… 200ml

白ワイン …… 大さじ1

A バター …… 小さじ1

102 産直 生協牛乳120

…………… 100ml

粗挽き黒胡椒 …… 少々

《作り方》

①白菜は軸と葉に切り分けて軸は長さ3cmのそぎ切り、葉はざく切りにする。玉ねぎはくし切りにし、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。ウインナーは長さ2cmの輪切りにする。

②鍋に白菜の軸と玉ねぎ、しめじとツナ、コンソメスープの素、ワイン、水を入れて火にかける。野菜がやわらかくなったらソーセージと白菜の葉を加え、煮立ったらAを加える。再び煮立ったら器に盛る。

ワンポイントアドバイス

白菜は旬の冬になると甘味が増し、煮るとまろやかな味になります。ビタミン等も多くなり、風邪の予防が期待されます。

