

## 「邑美人」鍋

### 【材料（2人分）】

|         |          |
|---------|----------|
| 白菜「邑美人」 | 1/4～1/3個 |
| 干しいたけ   | 25g      |
| 長ネギ     | } 適量     |
| にんじん    |          |
| 春雨      |          |
| 豚バラ肉    | 150g     |
| 鶏もも肉    | 小1枚      |
| 塩       | 適量       |

### 【作り方】

- ① 干しいたけを水800ml～1000mlに一晩浸して戻しておく。（戻し汁は鍋に使う）
- ② 白菜・長ネギ・にんじんを適度な大きさに切り、戻しいたけは石づきをとっておく。豚バラ肉と鶏もも肉も一口大に切っておく。
- ③ 干しいたけの戻し汁に②の野菜を入れ、白菜がくたくたになるまで煮込んだら、豚ばら肉と鶏もも肉を入れる。
- ④ 肉に火が通ったら春雨を入れ、塩で味を調べてできあがり！



## 「邑美人」メンチカツ

### 【材料（2人分）】

|         |        |
|---------|--------|
| 白菜「邑美人」 | 150g   |
| 玉ねぎ     | 1/4個   |
| 豚ひき肉    | 200g   |
| 卵       | 1個     |
|         | ※半分は衣に |
| 小麦粉     | 6g     |
| パン粉     | 20g    |
| 塩       | 小さじ1/2 |
| 揚げ油     | 適量     |

### 【作り方】

- ① 白菜を5センチ程度の千切りにし、塩でもむ。10分ほどおいて水気が出たら、きつくしぼる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉を入れ、①・②と卵1/2個を入れて良くこね、4等分して平たく丸める。
- ④ ③に小麦粉・溶き卵・パン粉をつける。
- ⑤ 中温の油で揚げてできあがり！

