



長崎はくさい(唐人菜)

簡単に料亭風の味が楽しめます！ 料亭風唐人菜巻き



●材 料 (2人分)

唐人菜(葉)	140g	A しょうが	3g
薄揚げ(四角)	1枚	片栗粉	3g
しめじ	30g	酒	大さじ1/5
えのき	30g	塩	少々
ごま油	小さじ1/2	干しえび	7g
鶏胸ひき肉	60g	B 酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2	みりん	小さじ1
水	小さじ1/2	薄口醤油	大さじ1/2
ゆずの皮	少々	濃口醤油	小さじ1
		だし昆布	5cm角

●作り方

- ① 唐人菜(葉の部分)は軽くゆでておく。
- ② 薄揚げはゆでて油抜きし、長方形になるように開いておく。
- ③ きのは2cmくらいに切り、ごま油で炒めて冷ましておく。
- ④ ひき肉ときのことAを混ぜ、まとめておく。
- ⑤ ②の薄揚げを縦長に広げて④をのせ、薄くのばしてクルクルと巻く。
- ⑥ ①を広げて⑤をのせ、ロールキャベツ状に巻く。
- ⑦ 鍋にだし昆布を敷き、巻いた唐人菜を並べ、水をひたひたに注ぎ、干しえびを加える。煮立ったらBを入れ、中火で10～15分煮る。
- ⑧ 干しえびと唐人菜巻きを取り出し、唐人菜巻きは食べやすい大きさに切って器に盛る。水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつけて上からかける。
- ⑨ 干しえびとゆずの皮を飾る。

1人あたりの栄養価

エネルギー	130kcal	カルシウム	379mg
たんぱく質	12.2g	塩 分	1g
脂 質	5g		

鮭以外にも鶏肉やカキでもおいしい！

唐人菜の彩々グラタン



●材 料 (2人分)

生鮭切身	120g	牛乳	1カップ
塩	小さじ1/10	湯	1/2カップ
こしょう	少々	スープの素	1/2個
小麦粉	大さじ1	塩	小さじ1/10
油	大さじ1	こしょう	少々
唐人菜	160g	パプリカ	40g
小麦粉	大さじ2	刻みパセリ	小さじ2
バター	大さじ1	粉チーズ	小さじ2

●作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをして10～15分おく。フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶして両面をこんがり焼く。
- ② 唐人菜は縦半分に切り、3cmくらいのざく切りにする。パプリカは輪切りにする。
- ③ 小鍋にバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉をよく炒める。温めた牛乳を加えてのばし、スープを加えてホワイトソースをつくる。
- ④ ③に②を加えてしんなりするまで煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗り、①を並べ、④を上からかける。刻みパセリ、パプリカ、粉チーズをのせ、200℃で10～12分焼く。

1人あたりの栄養価

エネルギー	326kcal	カルシウム	264mg
たんぱく質	20g	塩 分	1.4g
脂 質	18g		