

ヘルシー野菜クッキング

簡単でおいしい冬野菜のレシピです
作り方と味を覚えて帰っていただいて、おうちのメニューに
加えていただければと思います。



洋風はりはり鍋 (作りやすい分量)

大根 1本	しめじ 2パック	水菜 1/2束
A. 水 6カップ	顆粒コンソメ 小さじ1・1/2	塩 小さじ1
粗挽き黒こしょう 少々		

1. 大根はピーラーでリボン状の薄切りにする。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
水菜は根本を除き5cmの長さに切る。豚肉は長さを半分に切る。
2. 鍋に豚肉を並べて強めの中火にかけ両面に焼き色がつくまで2~3分焼く。
出てきた脂をキッチンペーパーでふき取りA. を入れ、大根・しめじ・水菜を
加えて煮る。

*** 白菜のお好み焼き (作りやすい分量)

白菜 1/5個	たまご M2個	だし汁 50cc	薄力粉 90g
かつお節 たっぷり	サラダ油・白だし		

1. 白菜の芯はみじん切りにし、葉はせん切りにします。
2. ボウルに材料を混ぜてフライパンにサラダ油をひきお好み焼きを焼きます。
3. しっかり底が焼けてからひっくり返して下さい。フライ返しでフライパンに
生地を押しつけてカリッと焼きます。
4. かつお節をたっぷりのせて熱いお出汁で頂きます。お出汁は白だしやめんつゆで
OKです。温かいものがよいです。

*** 白ねぎのグラタン (作りやすい分量) ← ★ 本日は試食だけです

白ねぎ(白い部分) 2本	ブロックベーコン 50g	
マヨネーズ 大さじ2	しょうゆ 小さじ2	ピザ用チーズ 好きなだけ

1. ねぎは白い部分だけを斜め薄切りにします。ブロックベーコンは細切りにします。
2. ボウルに1. とマヨネーズとしょうゆを加えて和えます。
3. 2をグラタン皿に移してチーズを散らし、220℃に予熱したオーブンで15分
焼いたら完成です。