

冬野菜メニュー

重ね煮で
野菜の旨味&
甘みがアップ!!

南瓜のそぼろ煮

具材は
大きめに!!

- ① 熱した鍋に豚ミンチを入れ炒め
塩少々で下味をつけて別ボウルに取り出す。
- ② 鍋に野菜を重ね煮する。(蒸し煮)
塩少々→つきコンニャク→玉ねぎ→人参→南瓜→塩少々
(あく抜きする) (まねこり) (おろし) (2020)
火のめ→肉をのせて 中火〜弱火で蒸し煮。
- ③ 野菜が煮えたら、しょうゆ、塩で味をつける。
しばらく弱火で煮る。そうと/全体を
混ぜ合わせる。 **やさしく**
- ④ グリーンピースをちらす。

だご汁

小麦粉の生地は、
十分に加熱してね!!

- ① 鍋で煮干しのだしを取る。
- ② 大根、人参、玉ねぎ、ごぼうを
(いちおうおろし) (まねこり) (おろし) (2020)
入れ、しばらく煮る。
- ③ 小麦粉に水を加えて糊状にしたら
だし汁の生地を作る。
- ④ 白菜を入れ、手で薄く伸ばして生地を
(ザクザク) 鍋に入れていく。(弱火)
- ⑤ だし汁に火が通ったらおろしで味をつける。

鮭グラタン

鮭は大きめに
ほくと
存在感大!!

- ① 鍋に野菜を重ね煮する。(蒸し煮)
塩少々→しめじ→玉ねぎ→人参→じゃが芋→塩少々
(まねこり) (おろし) (2020)
中火〜弱火で蒸し煮する。
- ② 鮭に塩を当てて焼いておく。
- ③ しめじは、塩茹でして、2〜3cmに切る。
- ④ 野菜が煮えたら、豆乳を入れ、しょうゆ、塩で味をつける。
必ず弱火!!
- ⑤ 片栗粉で少しとろみをつけて、粗くおろした
鮭を入れ、しめじも入れ、ざっくり混ぜる。
- ⑥ 耐熱皿に具を入れ、パン粉、
オリーブ油をかけて、オーブンで焼く。
焦げ目が付いたら完成!!

血行を促進し、
体をポカポカに温めてくれる
冬野菜を食べて元気に過ごしましょう!!

中華丼

白菜
たっぷり!!

- ① 熱した鍋に豚肉を入れ火の
塩少々で下味をつけて、別ボウルに取り出す。
- ② 鍋に野菜を重ね煮する。(蒸し煮)
塩少々→きくらげ→玉ねぎ→人参→白菜→塩少々
(せん切り) (まねこり) (おろし) (大ザクザク)
火のめ→肉をのせて 中火〜弱火で蒸し煮する。
- ③ おろし、しょうゆ、酒、油、塩で味をつける。
(さつと塩ゆで!!) (さつと塩ゆで!!) (せん切り)
- ④ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ごま油を入れ香りを出す。
- ⑥ 塩茹でしたチンゲン菜を飾る。
(1〜2cmに切る)
- ⑦ 温かいご飯に具をかける。

重ね煮スパサウダ

えのきが
バターのような
風味♡

- ① 鍋に野菜を重ね煮する。(蒸し煮)
塩少々→えのき→玉ねぎ→人参→塩少々
(うすめ) (まねこり) (せん切り)
中火〜弱火で蒸し煮する。
- ② 2〜3等分に割ったスライスチーズを塩茹でして、
油少々を糸絡めておく。
- ③ フロッピーは小房に分けて、塩茹でしておく。
- ④ ボウルに蒸し煮した野菜(汁ごと)
スライスチーズ、フロッピーを入れて、
酢、油、塩少々で味つけし、
全体をよく混ぜ合わせる。

えのきを生いたけ
スライスチーズ
に変えると...
重ね煮スパサウダに
変身〜♪