

# 調理の工夫で、野菜のおいしさ最大限！！

2014・11月26日

材料はすべて4人分です。

	料理名	材料	分量	下ごしらえ	調理法
A	秋野菜 たっぷり スープ	かぼちゃ にんじん ねぎ じゃがいも しめじ 小松菜 ざく切り 黄菊  ベーコン バター 水（ゆで汁使用） 塩 こしょう 粉チーズ	150g 50g 50g 100g 50g 50g 30g  1枚 大さじ1 3カップ 適宜 適宜 ：	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚めの角切り。</li> <li>・：</li> <li>・1cmの輪切り。</li> <li>・皮をむいて、角切り。</li> <li>・石づきを取り、小房に分ける。</li> <li>・酢を加えた熱湯で茹でる。</li> <li>・短冊切り。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、鍋に黄菊を除いた野菜とベーコンとバターを加え、火にかけて炒める。全体に油が回ったら分量の水を加え、ゆっくり煮込み、塩こしょうで味を調える。</li> <li>2、最後に小松菜・黄菊の順を加え、粉チーズをふり、暖かい所をいただく。</li> </ol>
B	温野菜の 豆腐ディップ	キャベツ パプリカ  白かぶ ブロッコリー 絹ごし豆腐 白すりごま 砂糖 塩 しょうゆ 酢	100g 80g  1個(60g) 80g 200g (1/2丁) 小1 小1 小1/3 少々 小1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆでて、ざく切り。</li> <li>・皮を直火で焼き、水で洗い、適宜に切る</li> <li>・直火で軽く焼く。</li> <li>・小房にして、塩ゆで。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、熱湯の中に、豆腐を崩して加え、一煮立ちしたら、ザルにあげて、軽く水気を絞る。</li> <li>2、1に他の調味料を加えてよく混ぜ、豆腐ディップを作る。</li> <li>3、器に温野菜を盛り、豆腐ディップを添える。</li> </ol> <p><b>*野菜のゆで方</b> 鍋に沸騰させ、キャベツ・ブロッコリーを加えて、野菜に火が通ったら、ザルにとる。(ゆで汁はスープで使う)</p>
C	切り干し大根 の はりはり漬け	切り干し大根  にんじん 昆布 酢 水 しょうゆ 酒 砂糖	20g  15g 少々 大3 大2 大1・1/2 大1 大2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さっと水洗いして、水気を切り、1cm長さに切る。</li> <li>・せん切り。</li> <li>・細く切る。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、ボールに調味料を加えて、切り干し大根とにんじんを加えて漬ける。1～2時間で食べられる。</li> </ol>
D	ごぼうと 牛肉の 混ぜごはん	ごぼう  牛肉うす切り ねぎ サラダ油 しょうゆ オイスター ソース みりん 塩・こしょう バター 青じそ  のり 米	150g  150g 50g 大1 大1 大1 大1 大1 各少々 10g 4枚  2枚 2カップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たわしでこすり汚れを取り、輪切りにして、水にとる。</li> <li>・せん切り。</li> <li>・小口切り。</li> <li>・せん切りにし、水に放す。</li> <li>・普通に炊く。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、フライパンに油を熱し、ねぎ・ごぼう・牛肉を炒め、調味料を加えて、汁気をとばす。</li> <li>2、炊きたてのごはんに、1とバターを入れて全体混ぜ、器に盛り、上に青じそを添える。</li> </ol> <p><b>*今日は、おにぎりにして、のりで巻きましょう。</b></p>

E	フレッシュ ベジタブル ジュース	バナナ かぶの葉など りんご 豆乳 きなこ	1/2 本 150 g 100 g 200 c c 大2	・・青梗菜・ほうれん草 青菜ならなんでも。	1、材料をすべてミキサーに入れ、スイッチを入れる。
---	------------------------	-----------------------------------	--	--------------------------	---------------------------