

和風ポトフ



ポトフはフランスの家庭料理です。
冷蔵庫の残り野菜、何でもOKです。

エネルギー…… 109.4kcal たんぱく質…… 3.6g
脂質…… 4.7g 食塩…… 2.5g

材 料 (4人分)

- オリーブオイル ……大さじ2/3
- ニンニク(みじん切り) ……1片
- ダイコン ……400g
- ニンジン ……200g
- レンコン ……80g
- シメジ ……100g
- 粗挽きウインナー(10cm) ……4本
- 水 ……4カップ
- コンソメ ……1と1/2個
- 塩 ……小さじ1/2
- こしょう ……少々
- ドライバジル ……小さじ2/3
- ダイコンの葉 ……適量

作り方

- ① レンコンは皮をむき、酢水(水2カップに酢大さじ1)に1時間ほど浸けた後、大きめに切る。ダイコン(皮をむく)とニンジンを大きめに切る。
- ② 鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れ、火にかけ、香りが出たら①とウインナー(斜めに筋を入れる)を入れて炒め、水・コンソメを加え、シメジを入れて柔らかくなるまで煮る。



ココがポイント
ニンニクを強火で炒めると香りがなくなるので、オリーブオイルとニンニクを入れてから火をつけます。

- ③ 塩・こしょうで味を調べ、ドライバジルを加え、仕上げる。
- ④ 器に盛り、茹でて刻んだダイコンの葉をかける。

チンゲン菜のソテー



チンゲン菜は、アケモクセもほとんどない野菜なので、茹でずにサッと仕上げます。温かいご飯の上に乗せて丼にしても美味しいですよ。



作り方

- ① チンゲン菜は軸と葉に分ける。
- ② ニンニクはみじん切りする。
- ③ フライパンにサラダ油をひいてニンニクを炒め、香りが立ったら2cm幅に切った肉を炒め、塩・こしょうをし、チンゲン菜の軸の部分を加えて炒め、調味料・葉の部分を入れて塩・こしょうで味を調べ、火を止めてから水溶き片栗粉を加え、再度火をつけてまとめる。
- ④ 器に盛って、ゴマをふる。

エネルギー ……213.2kcal
たんぱく質 ……8.4g
脂質 ……16.4g
食塩 ……1.6g

材 料 (4人分)

- チンゲン菜 ……400g
- サラダ油 ……大さじ2
- ニンニク ……1片
- 豚平切り肉 ……150g
- しょうゆ ……小さじ1と1/2
- オイスターソース ……大さじ1と1/2
- 酒 ……大さじ1と1/2
- 片栗粉 ……小さじ2/3
- 水 ……小さじ1
- 粗挽き黒こしょう ……少々
- 塩 ……ひとつまみ
- 煎り白ゴマ ……少々

※ 材料は全て4人分・栄養価の表示は1人あたり相当分で表示しています。
なお、掲載レシピはJAあいち中央の協力により、広報誌ACTに掲載された料理研究家小滝先生のレシピより引用しています。