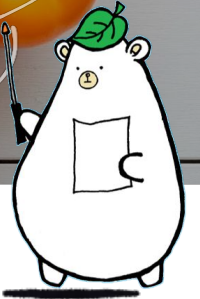


もっと野菜を食べよう！ 料理教室

調理実習予定の
レシピ3品に
なります。



野菜ボールあんかけ

一人分の野菜使用量 50g

【材 料】 5人分

玉ねぎ … 50g
キャベツ … 150g
人参 … 50g
強力粉 … 82g

【あん】

だし汁 … 100cc
醤油 … 大さじ1
みりん … 大さじ1と1/2
片栗粉 … 大さじ1
生姜しぼり汁 … 少々

【作り方】 ※強力粉はふるっておく

- 1 玉ねぎ、キャベツ、人参は全てみじん切りにし、1%の塩をしてよく揉み、しっとり感と野菜の水分が出てきたら、強力粉を少しずつ混ぜながら加える。
- 2 粘りが出て、糸を引く位になったら、直径2センチの丸にして、強力粉(分量外)をつけて、油(170～175℃)で揚げる。
- 3 あんの材料を鍋に入れて火にかけ、片栗粉でとろみをつけたら、野菜ボールにからめて仕上げる。

玉葱の味噌スープ煮

一人分の野菜使用量 150g

【材 料】 5人分

玉ねぎ … 中5個
昆布 … 3g
味噌 … 50g
水 … 適量
水溶き片栗粉 … 適量

【作り方】

- 1 玉ねぎは根を残して皮をむき、根の部分を下にして十字に包丁目を三分の二ほど入れる。
- 2 十字の包丁目に味噌を塗り入れて、根の部分を下にして鍋に並べる。
- 3 昆布を入れ、水を7～8分目程入れて紙蓋をして煮る。
- 4 煮あがったら、水溶き片栗粉でトロミをつける。

茄子粥

一人分の野菜使用量 35g

【材 料】 5人分

茄子 … 2本
生米 … 150g
バター … 10g
ブブあられ(塩味) … 適量

 ブブあられの塩味で
いただきます。

【作り方】

- 1 米は洗米し、浸水して870ccの水を入れて全粥を作る。
- 2 茄子は焼き茄子として、皮をむいて横半分に切り、縦に適宜に切る。
- 3 焼き茄子をバター炒めにして、お粥に混ぜお茶碗に盛り、ブブあられを適量散らす。

出汁の引き方

【材 料】

水1,800cc 削り鰹節50g 昆布18g 塩ひとつまみ

- 1 昆布を5時間以上、浸水させておく。
- 2 火にかけ60℃を保ちながら、30分。後、昆布を取り出す。
- 3 強火にして一度沸騰させ、差し水をして火を弱めて、分量の鰹節をまんべんなく入れる。
- 4 塩をひとつまみ振り入れる。周りの「あく」をすくう。
- 5 網にペーパータオルを敷き、出汁を濾す。

