

野菜クッキングライブ

講師の先生から野菜料理をデモンストレーションで教えていただく「野菜クッキングライブ」を2回開催しました。その中からレシピをご紹介します。



野菜ソムリエプロ&
ハーブインストラクター
大澄 かほる先生

平成29年
8月31日
開催



トマトと卵のあっさりカレー

～トマトベースのあっさりとしたカレーです～

【材料(4人分)】

豚ひき肉……………200g	オリーブ油……………適量
カレーパウダー……………小さじ1/2	トマトペースト……………大さじ1
カレーミックス	ブイヨンか鶏がらスープ…300cc
A	クミン……………小さじ2
	コリアンダーパウダー…小さじ2
	おろし生姜……………1片
	ドライバジル…小さじ2～
カレー粉……………小さじ1	シナモスティック……………1本
揚げ玉ねぎミックス	茄子……………2本
B	にんにく……………2片
	唐辛子……………1本
	玉ねぎ(うすぎり)……1個分
	塩……………少々
	卵……………4個
	トマト(皮剥いておく)…300g
	てん菜糖または三温糖…小さじ1
	チャイブか小葱……………2本
	ナンブラー……………小さじ1
	ごはん……………4杯分

1人分:609 kcal (ごはん150gとして)



【作り方】

1. ビニール袋にひき肉とカレーパウダーを入れてもみこみ10分以上置く。Aの材料を計量しておく。茄子とトマトは一口大に切る。
2. Bの材料を薄切りにして、ひたひたの油で揚げ焼きし、きつね色になったらペーパーで油を切っておく。卵も揚げ焼きし鍋から取り出しておく。
3. 2の鍋の油を捨て、そのまま1のひき肉とAを香りが出るまで炒める。トマトペーストも炒め酸味が飛んだらブイヨン(または鶏がらスープ)とシナモン、茄子、2の揚げ玉ねぎミックスを加え茄子が柔らかくなるまで煮る。
4. トマトと揚げ焼きした卵を煮て、てん菜糖(または三温糖)・塩・ナンブラーで調味し、小葱を飾ったらごはんと一緒に皿に盛り付けいただきます。



(株)なごみの食卓
料理研究家

坂下 美樹先生

平成29年
11月10日
開催

3種の豆の和風タコライス

～豆を使った和風味のタコライスです～

1人分:560 kcal (ごはん150gとして)

【材料(4人分)】

豚ひき肉……………200g
玉ねぎ……………200g
にんにく、生姜……………各10g
ゆでた大豆、黒豆、 金時豆など合わせて…150g
オリーブオイル……………小さじ2

調味料

A	砂糖・酒……………各大さじ1
	しょうゆ……………大さじ2
	トマトケチャップ…大さじ2
	塩、こしょう……………各少々
キャベツ……………4枚	
小松菜……………100g	
にんじん……………40g	
シュレットチーズ……………40g	
ごはん……………適量	



【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルを熱して、にんにく、生姜のみじん切りをいためて香りをだし、次いで玉ねぎのみじん切りも炒める。玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めて、次いでゆでた豆も加えて、Aを加えて、塩、こしょうで味を調える。
2. キャベツ、にんじんはゆでて短冊切り、小松菜も同様に茹でて5cmくらいに切る。
3. お皿にごはんを盛って、キャベツ、にんじん、小松菜をしき、上に1のをせ、チーズを散らす。
* 出来上がりに、温泉卵をのせても美味しくいただけます。

チョップドサラダ・きなこドレッシング

～少し酸味のきいたさっぱり味のドレッシングです～

1人分:73 kcal

【材料(6人分 ※作りやすい分量)】

ブロッコリー(ゆで)…100g
きゅうり……………1/3本
大根……………80g
セロリ……………50g
ミニトマト……………4～5個
紫キャベツ……………少々

ドレッシング

A	にんじん……………60g
	玉ねぎ……………30g
	きなこ……………大さじ2
	酢……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2	
サラダ油……………大さじ2	
塩……………1g	
粗びき黒こしょう…各少々	



【作り方】

1. 野菜はそれぞれ小さめの角切りする。
2. ドレッシングを作る。玉ねぎ、にんじんをすりおろしてAと合わせる。(ブレンダーにかけると便利)
3. 1を混ぜて、2のドレッシングであえて盛りつける。