

高校生とつくる!

野菜料理レシピ

北海道札幌白陵高校のグッドホーム部の皆さんから食べたい野菜料理のアイディアを出していただき、料理研究家・野菜ソムリエの大澄かほる先生が野菜を使ったおすすめレシピを作成しました。



1人分：105kcal

二度おいしい 野菜スティックサラダ

高校生からのおすすめポイント

お好きな野菜を使ったり、ソースも各自アレンジできるので、飽きずに食べられます。



材料(4人分)

きゅうり	1本
人参	1/2本
大根	10cm
セロリ	1本
調味液	
醤油	大さじ3
りんご酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
玉ねぎ	
(すりおろしたもの)	1/4個分
いりごま	大さじ1/2

下準備

玉ねぎは、かたまりのまますりおろしておきます。

作り方

- 1 大根と人参は皮をむき、きゅうりは塩少々(分量外)で板刷りし、セロリは筋を取りながらスティック状にカットします。
- 2 Aのドレッシングを混ぜておきます。
- 3 1のカットした野菜を2のドレッシングでいただきます。残ったドレッシングと野菜をあわせ半日漬け込んで、マリネにしていただくことも可能です。

A



ドレッシングは、付けても漬けてもいいようにさらっとした濃度にしています。Aのドレッシングを作る際、ごま油は最後に混ぜるとよいです。

愛情PON！ポトフ

高校生からのおすすめポイント

材料に書いてある以外の食材を入れても、おいしく食べることのできるスープです。



1人分：123kcal

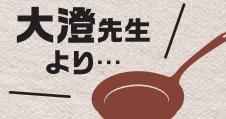
材料(4人分)

粗びきウインナー	4本
キャベツ	1/4個
セロリ	1本
人参	1/2本
エリンギ	2本
ごぼう	1/2本
ロリエ	1枚
トマト	1個
水	600cc
トマトジュース	200cc
固体ブイヨンの素	2個
塩	少々
胡椒	少々
イタリアンパセリ	1枝

作り方

- 1 ウィンナーは切り目を入れます。セロリは筋取りし、皮をこそいだごぼうと共に5cmの長さにぶつ切りします。キャベツは芯を付けたまま2cm位の厚さの串切りにし、エリンギは切り目を入れて1cmの厚さに割きます。トマトは皮付きのまま縦に4つ割りにカットし、人参は1cmの厚さの輪切りにした後、型でぬきます。
- 2 鍋にブイヨンの素、水、トマトジュース、ロリエ、ウィンナー、キャベツとトマト以外の野菜を入れ、火にかけ沸騰したら弱火にし、アクを取りながら30分前後煮込みます。
- 3 キャベツ・トマトを加え、更に弱火で10分煮ます。塩・こしょうで味を調えイタリアンパセリを添えていただきます。

※トマトの皮は自然にはがれてくるので、外して盛り付けます。



スープが赤かったり、型抜きした人参が入っていたりと可愛いポトフになります。しっかり煮込むことで、トマトの酸味が飛び、マイルドな味になります。

