

玉ねぎの豚肉巻き甘辛香味ダレ



ドーナツ風の見ためも楽しい！

■材料(2人分)／玉ねぎ1コ、豚モモスライス150g、片栗粉少々、にら30g、ミニトマト4コ、ブロッコリー60g、油適宜、A[醤油20cc、酒40cc、みりん20cc]

■作り方／

- ①玉ねぎは厚さ1.5cmの輪切りにして2～3枚ずつにばらし、芯の部分はみじん切りにする。
- ②豚肉に片栗粉をまぶし、①に巻きつける。
- ③にらは細かく刻む。
- ④Aを合わせ、みじん切りにした玉ねぎとにらを加える。
- ⑤フライパンに油をひき、②を入れて肉に火が通るまで焼いたら④を入れる。
- ⑥タレが全体に絡まったら器に盛り付け、ミニトマトと小房に分けてゆでたブロッコリーを添える。

【玉ねぎ】

今の時期は北海道産をはじめ、ぐっと甘みの増したものが出回ります。ぜひ丸ごと調理して楽しんでみて！

●保存方法…湿気は大敵。新聞紙でくるみ、冷暗所で保存してください。

大根おろしを雪のようにそっとのせて

■材料(2人分)／鶏モモ肉1枚、大根1/2本、豆腐1/2丁、しいたけ2枚、人参1/2本、春菊1/4束、だし汁400cc、薄口醤油20cc、ゆず1/6コ

■作り方／

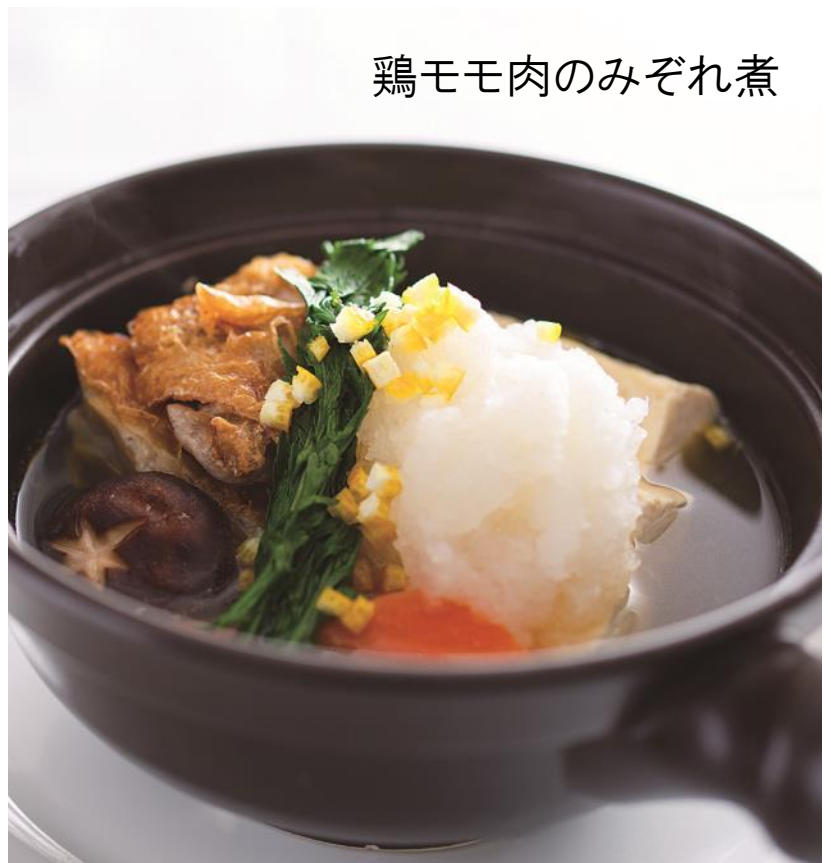
- ①鶏モモ肉は皮目を下にし、きつね色になるまで焼く。
- ②①を食べやすい大きさに切る。大根はすりおろす。
- ④人参は乱切り、豆腐は厚さ1.5cmの食べやすい大きさに切り、しいたけは石づきを取る。春菊は太い茎から外してさっとゆでておく。
- ⑤鍋に鶏肉、豆腐、人参、しいたけ、だし汁、薄口醤油を入れて火にかける。
- ⑥具材に火が通ったら大根おろしを入れてさっと温め、春菊とさいの目に切ったゆずの皮を飾る。

【大根】

寒さが増すごとに甘みと旨みがのってくる冬大根。大根おろしはぜひ皮ごとすりおろしておいしさを堪能して下さい。

●保存方法…ラップでぴっちりつつみ、なるべく立てて冷蔵保存。牛乳パックの空き箱を使うと便利です。

鶏モモ肉のみぞれ煮



季節のおすすめ食材

さつまいもときのこの胡麻和え



きのこのうまみで塩分控えめに

■材料(2人分)／醤油小さじ1、三つ葉1本、さつまいも1本、だし汁200cc、塩少々、椎茸2枚、ぶなしめじ1/2パック、玉ねぎ30g、葉ねぎ少々、白すりごま5g、味噌10g、砂糖小さじ1/2

■作り方／

- ①さつまいもはサイコロ状に切り、だし汁と塩を入れた鍋で火が通るまで煮る。
- ②椎茸は千切りにし、ぶなしめじは石突を取り、フライパンで炒める。玉ねぎはみじん切りにして、レンジで(600W2分)しんなりさせる。
- ③味噌、すりごま、砂糖を合わせておく。
- ④①～③をボウルで合わせて器に盛り、刻んだ葉ねぎを振る。

ほうれんそうとえのき、 ベーコンのスパゲティ



えのきとベーコンでうまみをプラス

■材料(2人分)／スパゲティ160g、ほうれんそう150g、えのきたけ1束、ベーコン3枚、塩少々、黒こしょう適量、パセリ少々

■作り方／

- ①スパゲティは4%の塩を入れたたっぷりの湯で時間通りにゆでる。※ゆで汁は残しておく。
- ②ほうれんそうをゆでて水に入れ、水けを絞って3cm幅に切る。えのきたけは石突を切り落とし、3cm幅に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ③フライパンにベーコンとえのきたけを入れ、弱火で炒める。火が通ったら①と②を入れ、少量のゆで汁を加えて麺とほうれんそうをよくほぐす。
- ④器に盛り付け、黒こしょうと刻んだパセリを振る。

里芋と鮭のガレット



里芋のねばりで崩れずに焼けます

■材料(2人分)／里芋3コ、塩鮭切身1枚、酒大さじ1、塩・こしょう各少々、小麦粉小さじ2、溶けるチーズ40g、パセリ(刻む)少々

■作り方／

- ①里芋はよく洗って下側の根を切り落とし、鍋で水からゆでる。火が通ったら水に入れ、皮をむく。
- ②鮭は酒を振ってラップをし、電子レンジで加熱し(600W1分)、身をほぐしておく。
- ③ボウルに①と②を入れてよく混ぜ、塩・こしょうをする。4等分してコロッケのように成形し、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、両面を焼いたらチーズをのせ、ふたをする。
- ⑤チーズが溶けたら器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

【旬野菜だより】おでんが美味しい季節ですね。でもおでんって、野菜をあまり食べられないのが悩ましい。和風サラダやおひたしを添えるのも面倒かい。そんなときにおすすめなのが、おでんの具に葉物をいれちゃう作戦です！ 合うのは春菊、水菜、ほうれん草。煮えたおでん鍋に半分に切った葉物を入れ、蓋をして3分。甘めの味が続くおでんさっぱりした葉物の味がよく合います。私は夫婦二人で1束どっさり食べます。手間もかからないしすごくおいしいですよ。(担当・迫田)