

レンコンのはさみ焼き 醤油麹バター



材料（4人分）

調理時間 25分
レンコン… … 400g
醤油麹… … 大さじ2
バター… … 20g
スプラウト… … 適量
酢… … 少々
片栗粉… … 適量
サラダ油… … 大さじ3

<ひき肉タネ>
鶏ひき肉… … 300g
大葉… … 10枚
生姜… … 30g
マヨネーズ… … 大さじ1
酒… … 小さじ1
醤油麹… … 小さじ1
塩… … 少々

作り方

<下準備>

レンコンは皮をむき、厚さ5cmの輪切りにし酢水につける。
大葉、生姜はみじん切りにする。

<作り方>

- ① タネをボウルに入れ、粘りが出るまでよく練り、ひき肉タネを作る。
- ② レンコンの水気をキッチンペーパーで拭き取り、まな板に並べて片栗粉をふる。①のひき肉タネを片栗粉がついている面に等分量のせてレンコンで挟む。
- ③ ②のレンコン全体に片栗粉を軽くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べ入れ、両面を中火で焼き色をつけてから蓋をして約3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋をとり、醤油麹とバターを加えよく絡める。
- ⑥ ⑤を半分に切り落とし器に盛りつけ、スプラウトを盛りつけて完成。

木の子のサムゲタン風粥



材料（2人分）

調理時間 25分
ご飯… …茶碗2杯分
鶏手羽先… …2本
干し貝柱… …10g
椎茸… …適量
しめじ… …適量
白ネギ… …1本
人参… …1/2本

生姜… …30g
香菜… …1束
ニンニク… …1片
クコの実… …10～15粒

<鶏ガラスープ>
水… …800cc
鶏ガラ顆粒… …大さじ2

作り方

<下準備>

椎茸は石づきを取り、スライスにする。
白ネギ、人参は短冊切り又は食べやすい大きさにスライスする。
ショウガは千切りにする。
クコの実はぬるま湯に漬けておく。

<作り方>

- ① 鍋に鶏ガラスープの材料を入れ沸かし、鶏手羽先、生姜、ニンニクを入れ、灰汁を取りながら弱火で5分煮る。
- ② ①にご飯、香菜以外の材料を入れ、弱火で10分煮込める。ご飯を加えてよく混ぜ合わせて器に盛り、香菜をのせて完成。

デコ野菜のミネストローネ



ポイント

デコ野菜をスープに加えたら、ヘラ等でかき混ぜない事！
煮崩れして、形が崩れてしまいます。
スープに野菜ジュースやトマトジュースを使うと更に美味しくなります。

材料（3～4人分）

調理時間 40分

デコ人参… …1 / 2本

デコ大根… …1 / 2本

ペコロス… …4個

ブロッコリー… …1 / 3房

ジャガイモ… …2個

ハートパスタ（乾）… …30g

ベーコンスライス… …4枚

ニンニク… …1片

オリーブオイル… …大さじ2

パルメザンチーズ… …大さじ1

<スープ>

トマトの水煮缶… …200g

ケチャップ… …大さじ1

固形スープの素… …3個

水… …1000cc

ローリエ… …1枚

塩… …適量

作り方

<下準備>

人参、大根は厚さ2cmに切り、型抜きで型を抜く。

ジャガイモの皮を剥き一口サイズに切り分ける。

ブロッコリーは子房に分けておく。

ベーコンスライスは4等分に切る。

<作り方>

① デコ野菜を耐熱皿に並べ、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）で約2分加熱する。

② 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火にかけ、香りがしてきたらジャガイモ、ペコロス、ベーコンを入れ中火で炒める。ペコロスが半透明になってきたらブロッコリーを加え軽く炒める。

③ ブロッコリーを小皿に取り分け、スープの材料を入れる。沸いたら灰汁を取り、デコ野菜を加え、弱火で15分蓋をして煮込む。

④ <仕上げ> 茹でたハートパスタ、ブロッコリー、パルメザンチーズを加え2分弱火で煮込み、完成！

野菜たっぷり！美人ポタージュ



材料（3～4人分）

調理時間30分

じゃがいも… …100g
カリフラワー… …100g
ブロッコリー… …100g
タマネギ… …50g
キャベツ… …100g
カブ… …100g
オリーブオイル… …大さじ1

コンソメスープ… …300cc
豆乳… …300cc
塩… …ひとつまみ
胡椒… …適量
みじん切りパセリ… …適量
バケット… …3～4枚

作り方

<下準備>

じゃがいもの皮を剥き、小さく切り分け、水にさらし水気をきる。カリフラワー、ブロッコリーは小房に分ける。タマネギ、キャベツは小さく刻む。カブは10等分に切る。

<作り方>

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、野菜を中火で炒める。タマネギが半透明になってきたら、コンソメスープを加え煮立てる。
- ② 煮立ったら灰汁を取り除き、弱火にして約15～20分煮る。
- ③ ②の粗熱を取り、ミキサーやフードプロセッサーで、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に移し、豆乳を加え温め、塩、胡椒で味を整える。
- ⑤ カップに注ぎ刻んだパセリを振りかける。バケットとご一緒に。