

八宝菜

参考調理時間:約20分 1人あたり:406kcal
1人あたりの野菜:229g



材料(4人分)
豚肉薄切り…200g
エビ…8尾 きくらげ…10g
イカ…1杯 ごま油…大さじ1
白菜…450g しょうが…1かけ分
青梗菜…1株 うずらのたまご
玉ねぎ…1個 (水煮)…8個
にんじん…1本

A 中華スープのもと…大さじ1/2
醤油…大さじ1
酒…大さじ2
水…400cc
片栗粉…大さじ4

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。エビは殻をむき背わたを取る。イカは皮をむき食べやすい大きさに切る。白菜、青梗菜はざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは皮をむき短冊切り、きくらげは水でもどし食べやすい大きさに切る。Aは合わせておく。
- フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒め香りがでたら豚肉を炒め、色が変わったらエビ、イカ、白菜の白い部分を加えさらに炒める。
- 残りの野菜を加えて炒め、しんなりしてきたら、Aとうずらのたまごを加え、とろみがつくまで煮る。

瑞穂市 まかりさん

わが家では冷蔵庫のお掃除メニューです。どんな野菜も、どんどん炒めてウェイパーで味付け。水溶性片栗粉の代わりに、とろみちゃんですとろみをつけてできあがり!

国産うずら卵水煮

6個×3
本体価格 378円
税込価格 408円



これを使ったよ!

材料(10個分)

キャベツ…150g ニラ…1/2束
玉ねぎ…70g

A 豚ひき肉…200g
砂糖…大さじ1/2
醤油…大さじ1
味噌…小さじ1
すりおろしにんにく…小さじ1
ごま油…小さじ2

油あげ…5枚

タレ

醤油…大さじ 3みりん…大さじ1

作り方

- キャベツと玉ねぎはみじん切りにして600wのレンジで2分加熱し、粗熱をとって水気をきる。
- ポリ袋に①と、きざんだニラ、Aを入れ、袋を揉んで具をよく練る。
- 油揚げは切り込みを入れ、中に②をつめる。
- フライパンに③を並べ、油揚げが半分程度浸かるくらいの水(分量外)を入れ蓋をし、水分がなくなってきたらひっくり返して両面に焼き色がつくまで3、4分焼く。
- 焼きあがったら2等分し、タレの材料をあわせて、好みでラー油等を足して④に添える。

油あげの野菜餃子

参考調理時間:約15分 1人あたり:113kcal
1個あたりの野菜:27g



岐阜県産大豆使用 あぶらあげ

5枚
本体価格 128円
税込価格 138円



これを使ったよ!

大野町 よっしーさん

醤油3:酢3:みりん1で作ったタレもおすすめてです。ごま油や、ラー油はお好みで。

かす汁

参考調理時間:約20分 1人あたり:337kcal
野菜:1人あたり約133g



恵那市 キョロちゃんさん

「汁」というよりは「酒かす味噌煮」です。七味をかけると、なお美味しいです!温まります。

国産野菜で
らくらく調理
(汁物料理用)

蔵 内容量300g
(固形量250g)

本体価格 298円
税込価格 321円



これでも
できます!

教えて みんなの うちのごはん

今月のテーマ

野菜たっぷりレシピ

一度に野菜がたくさん摂れるレシピが集まりました。

材料(4人分)

鮭…2切れ 豆腐…1/2丁
大根…1/4本 だし汁…600cc
さといも…8個 酒粕…80g
れんこん…1/2本 酒…大さじ4
ごぼう…1本 白味噌…大さじ2
しいたけ…4個 塩…ひとつまみ
しめじ…1袋

作り方

- 鮭、野菜は皮をむいて食べやすい大きさに切る。きのこは小さく分け、豆腐はさいの目に切る。
- だし汁に野菜を入れて煮、根菜類がやわらかくなったら、鮭と豆腐を入れ煮る。
- ②に酒と味噌、酒粕を溶かし入れ、ひと煮立ちしたら火を止め塩で味を調える。

材料(8人分)

生地

薄力粉…60g
バター…40g
卵…2個
牛乳…60cc
コンソメ(顆粒)…小さじ1
粉チーズ…大さじ1

じゃがいも…2個
かぼちゃ…100g
にんじん…1本
いんげん…15本
ベーコン…4枚
とろけるチーズ…30g

作り方

- パウンドケーキの型にクッキングシートをしきつめる。
- 生地の材料を混ぜ合わせる。野菜は1~2mm程度にスライスし、ベーコンは3cmにカットする。
- 生地に野菜を絡め、ミルフィーユのように層にして重ね、最後にとろけるチーズをのせ、210℃に予熱したオーブンで45分焼く。

ガトー・インビジブルはフランスの焼き菓子で、野菜や果物のスライスと生地が積み重なったミルフィーユのような食感のケーキです。

ガトー・インビジブル

参考調理時間:約1時間 1人あたり:191kcal
1人あたりの野菜:約46g

関市 いさじえるさん



ccop ミックスチーズ

蔵 180g

本体価格 278円
税込価格 300円



これを使ったよ!

POINT:野菜に生地を絡めながら器に並べていくと、焼き上がりがきれいな断面になります。