

Oh! Bento Labo

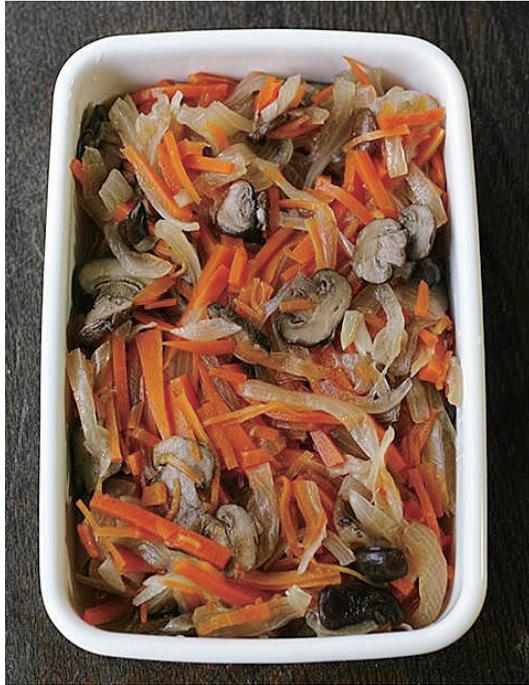
べんらぼレシピブック

Vol.3 -フードバレーとがち 秋の収穫祭 2013 (後編) -

もくじ

- 1 ~コラボレシピのベースとして~ 十勝野菜の重ね煮 / 十勝野菜の重ね煮で三平汁*
- 2 畑のパングラタン*
- 3 十勝野菜の重ね煮ソースでばくだんハンバーグ*
- 4 ヤーコンの味噌醤油漬け / もこもこカレー天ぷら
- 5 かぼちゃスープ / ヤーコンソテー
- 6 みかん入りキャロットラペ / 十勝のじゃがいもとチーズ入りパンケーキ
- 7 十勝のさつまいもで大学いも / 十勝のドフィンワ
- 8 5種の十勝グラタン
- 9 キャロットオレンジラペ / にんじんのガレット
- 10 かぼちゃそのまんまプリン
- 11 飴色たまねぎとかぼちゃのココットキッシュ風
- 12 マッシュボール 2種のソースで
- 13 ヤーコンとたまねぎハンバーグ ブルーベリーソース
- 14 スイスの伝統料理 Rösti レシュティ / 3種の野菜パンケーキ
- 15 十勝玉ねぎの豆乳キッシュ
- 16 十勝さつまいもと油麩としめじの混ぜこみごはん / さつまいものオレンジジュース煮
- 17 かぼちゃとアーモンドのヨーグルトサラダ / ヤーコンと油麩としめじのたいたん
- 18 さつまいもとかぼちゃとリンゴのカスタードタルト
- 19 赤ずきんかぼちゃとランチョンミートのマッシュ / ロロンかぼちゃのみそ焼き
- 20 肉じゃないじゃが / 3種の煮じゃが
- 21 シャキシャキ♪ヤーコンとにんじんのきんぴら☆ / しょうがで風邪を撃退!ホッコリ豚肉じゃが
- 22 ジャーマンポテト / ホクホクかぼちゃのhoneyバター (和風)
- 23 超かんたん!アイスクリームde♪sweet ぽてと / 揚げないポテト
- 24 豆腐入り照りタママフィ〜ン
- 25 にんじんサラダ / にんじんドレッシングのにんじんサラダ
- 26 基本のにんじんしりしり / おふくろの味じゃがいものビネガーサラダ
- 27 じゃがいもの3種焼き / 残ったじゃがフライ
- 28 胸肉のうまうま玉ねぎ炒め / かぼちゃのお茶
- 29 関西風じゃがマヨ / ヤーコンとにんじんのきんぴら
- 30 ごろっとグラタン
- 31 ポークソテー十勝野菜たっぷりトマトソースとともに / 白菜ミルフィーユ
- 32 カレイの蒸したん / にんじんおにぎり
- 33 キャロットレーズン / にんじんとじゃがいもの煮物
- 34 肉じゃが味コロッケ / かぼちゃチーズコロッケ
- 35 ヤーコンとかぼちゃのきんぴら / じゃが・さつま・いもサラダ
- 36 オニオンジャム / ハムと玉ねぎのマリネ
- 37 オニオンジャムチーズトースト / カリットロツ焼き
- 38 かぼちゃのレモン煮 / にんじんの甘辛たまごとじ
- 39 じゃがいものコンソメバター煮

*印のついたメニューは、十勝野菜の重ね煮活用レシピです。



～ コラボレシピのベースとして～
十勝野菜の重ね煮

【材料】 とかちマッシュ:150g、玉ねぎ/中:3個、にんじん/大:1本、塩:大さじ1杯と1/2杯

【作り方】

- ①とかちマッシュは薄切り、玉ねぎは回し切り、にんじんは3mm程度のざっくり千切りにする。
- ②厚手の鍋を用意して、鍋底に大さじ1/2の塩を均等にまく。
- ③とかちマッシュを敷く。次に玉ねぎを均等に敷き、最後ににんじんで覆い、残りの塩大さじ1杯を振り撒き、ふたをして弱火で30分加熱する。
- ④ふたをとってにんじんが甘くなっていたら、ふたをずらして5分間追加加熱する。



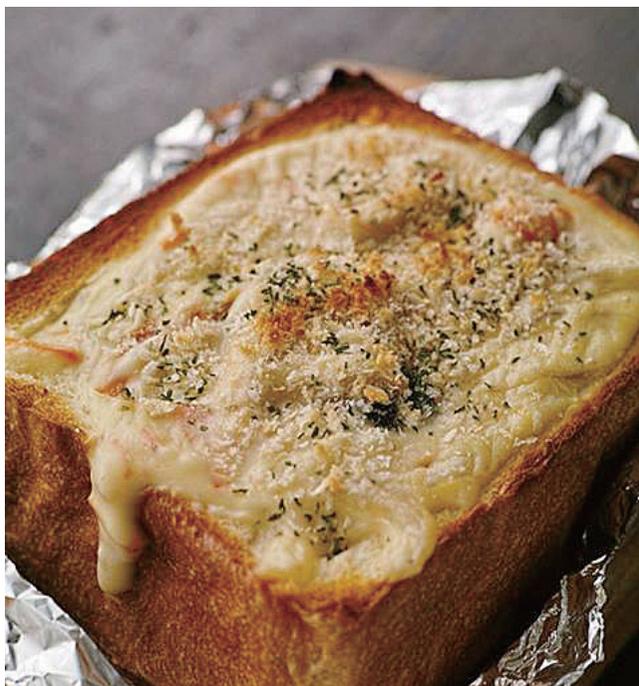
【十勝野菜の重ね煮 活用レシピ】

十勝野菜の重ね煮で三平汁

【材料 4人分】 十勝野菜の重ね煮:200g、出汁昆布:4cm程度、じゃがいも(中):2個、玉ねぎ(中):1個、大根:4cm幅程度、塩鮭:2切れ、水

【作り方】

- ①じゃがいもと玉ねぎを大きめに切る。大根は扇型に切るが、厚めにする。鮭は3cm程度に切り分け、軽くお湯をかけて脂を落としておく。
- ②小どんぶり4杯分の水を鍋に入れ、昆布、切った野菜と重ね煮を入れて沸騰したら昆布を取り出し、鮭を加えて、極弱火にする。
- ③鮭から出る塩気で汁に味がつくが、足りないようなら塩を足す。
- ④じゃがいもが芯まで煮えたら、おまじない程度に醤油をツンと打って出来上がり。



[十勝野菜の重ね煮 活用レシピ]

畑のパングラタン

【材料 パン2個分】 十勝野菜の重ね煮:150g、食パン:厚み4cmにカットしたものの2個、じゃがいも(中):1個、かぼちゃ:100g、鶏ムネ肉(モモ肉でも可):100g、白ワイン:50cc、塩:適量、パン粉:適量、[ホワイトソース]バター:50g、小麦粉:50g、牛乳:1.5カップ、塩こしょう:適量

【作り方】

〈ホワイトソース〉

- ① 溶かし加熱したバターに小麦粉を入れ、焦げないように、香ばしさが出るまでよく練る。
- ② 牛乳を少しずつ注ぎながらよく練り、最後に塩こしょうで下味を整えておく。

〈グラタン〉

- ① 厚さ4cmに切った食パンの中を2cmほどくりぬいて、軽くトーストする。
- ② 鶏肉・じゃがいも・かぼちゃは、一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを注ぎ、鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉の表面が白くなったら、じゃがいもとかぼちゃを入れ、塩こしょうを振り、軽く焦げ目がつくまで炒め、白ワインを注いでふたをし、蒸し焼きにする。
- ④ 水分がとんだら、ホワイトソースに入れて、重ね煮も加えてかるく混ぜる。
- ⑤ くりぬいたパンに注ぎ、パン粉を振り、温めておいたトースターにアルミホイルを敷いて7分ほど焼いて出来上がり。



【十勝野菜の重ね煮 活用レシピ】

十勝野菜の重ね煮ソースでばくだんハンバーグ

〈煮込みソース〉

【材料】 十勝野菜の重ね煮：200g、トマトピューレ：大さじ4、トマトケチャップ：大さじ1杯、ウスターソース：大さじ1/2、水：100cc、有塩バター：30g、塩・こしょう：適量

【作り方】

- ①バター、塩・こしょう以外の材料を鍋に入れて、軽く沸騰させてなじませる。
- ②煮込む（100ccは減る）ことを考慮して、塩こしょうは必要に応じて加える。

〈ハンバーグ〉

【材料 4個分】 牛豚合挽ひき肉：400g、じゃがいも（大）：1個、※ホワイトソース：30cc、塩こしょう：適量、ナツメッグパウダー：適量、揚げ油

【作り方】

- ①じゃがいもは、粉ふきいもにした後、ホワイトソースを合わせて裹ごしする。
- ②成形しやすいよう冷蔵庫で一旦冷やし、4等分の後ピンポン球程度に丸める。
- ③ハンバーグだねを作り、4等分した後それぞれを平たくシート状にする。
- ④ハンバーグだねで、じゃがいもボールを、空気を抜きつつふんわりと包む。
- ⑤丸めたハンバーグに小麦粉を軽くはたき、160℃の油で、外側が固まる程度にさっと揚げる。
- ⑥温めておいた煮込みソースにハンバーグを入れて、ごく弱火で30分煮込む。
- ⑦仕上げにバターを加えて、出来上がり。

※ホワイトソースは、前ページ参照



ヤーコンの味噌醤油漬け

【材料】 ヤーコン:1本、味噌:大さじ2杯、醤油:大さじ1杯、砂糖類:大さじ1杯

【作り方】

- ①ヤーコンは皮をむき、たて半分に切る。
- ②味噌、醤油、砂糖類を混ぜて、ヤーコンに塗る
- ③ラップで包んだ後、ヤーコンから水分が出るので、密閉容器で空気を抜いて3日間保存する。
- ④水分を捨て、一口サイズに切って食卓へ。



もこもこカレー天ぷら

【材料】 芋、かぼちゃ類のタネ、ご家庭流の天ぷらの衣、カレー粉

【作り方】

- ①いつもの家庭の天ぷらの衣よりも、もったりとした衣を作る。
- ②衣は冷やさず、とにかくカリッとした天ぷらの逆をする。
- ③好みの量のカレー粉をまぶし溶く。
- ④野菜を好みの大きさに切り、衣をまとわせて揚げるが、衣がわらわらとふくらむので、都度すくい取る。
- ④衣が油をよく吸うので、油切りをしっかりとる。



かぼちゃスープ

【材料】 十勝のかぼちゃ:200g、十勝の玉ネギ:1/2個、バター:10g、カルダモン:少々、水:150cc、スープの素:小さじ1/2杯、牛乳:200cc、塩、こしょう:少々

【作り方】

- ①玉ネギをバターでしんなりするまで炒める。
- ②一口大のかぼちゃを入れ軽く炒める。
- ③カルダモンを入れ少し炒める
- ④水とスープの素を入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、鍋のままハンドミキサーでなめらかにする。
- ⑤牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。



ヤーコンソテー

【材料】 ヤーコン:1/2本、オリーブオイル:大さじ1杯、バルサミコ酢:大さじ1杯

【作り方】

- ①皮をむいて1cmぐらいの厚みで輪切りにしたヤーコンをオリーブオイルで焼く。
- ②色づいてきたらバルサミコ酢を入れ、煮絡める。バルサミコ酢を入れる時、油が跳ねるので注意。



みかん入りキャロットラペ

【材料】 十勝のにんじん:1/2本、塩:小さじ1/4杯、ホワイトバルサミコ:大さじ1杯、レモンオリーブオイル:大さじ1杯、コリアンダーホール:20~30粒、クミンシード:30~40粒

【作り方】

- ①スライサーでおろしたにんじんを塩もみし、しばらく置く。
- ②ホワイトバルサミコとレモンオリーブオイルを混ぜ、コリアンダーとクミンを混ぜて、にんじんと和える。



十勝のじゃがいもとチーズ入りパンケーキ

【材料】 パンケーキの生地:8枚分、十勝のじゃがいも(小さめ):1個、ミックスチーズ:80g、パセリアッシュ:大さじ2杯

【作り方】

- ①すりおろしたじゃがいもと細かく刻んだチーズとパセリのみじん切りをパンケーキの生地に混ぜ、焼く。
- ◎ホットケーキミックスを使用しても、じゃがいも、ハム、チーズなど好きなものを入れて焼くとお食事パンケーキになります。



十勝のさつまいもで大学芋

【材料】 十勝のさつまいも：1本、揚げ油：適量、黒砂糖：大さじ2杯、水：大さじ1杯

【作り方】

- ❶ 乱切りしたさつまいもを揚げる。
- ❷ 鍋に黒砂糖と水を煮溶かし、揚げたさつまいもを煮絡める。



十勝のドフィノウ

【材料】 十勝のじゃがいも：3～4個、生クリーム：200cc、牛乳：100cc、ニンニク：

1かけ、塩・こしょう：適量、ミックスチーズ：お好みで

【作り方】

- ❶ 皮をむいて薄くスライスしたじゃがいもを、生クリーム・牛乳・ニンニクを入れた鍋で柔らかくなるまで茹でる。
 - ❷ 塩・こしょうで味を調え、耐熱容器に移し、ミックスチーズを表面にちらし、色がつくまでオーブンで焼く。
- ◎ミックスチーズを、グリユイエールやパルミジャーノレジャーノにすると格段に味が変わる。



5種の十勝グラタン

【材料】☆じゃがいも：小さめ1個、☆かぼちゃ：1口大6個、☆さつまいも：2cmの輪切り2つ、たまねぎ：1/2個、マッシュルーム：大きめ3個、鶏肉：60g、薄力粉：大さじ1杯と1/2、牛乳：200ml、バター：大かけら1個、コンソメ：固形1/2個、オリーブオイル：大さじ1杯、塩こしょう：適量、チーズ（溶けるタイプのもの）：お好みで、パン粉：ひとつかみ

【作り方】

- ① [☆]の3種をやや固めに茹でて、一口大に切る。
- ② 薄切りしたたまねぎをオリーブオイルで炒め、油がなじんだら一口大に切っておいた鶏肉を炒める。火がだいたい通ったら、やや厚めにスライスしたマッシュ

ルームを入れ、塩・こしょうをして、しんなりするまで炒める。

- ③ 火をとめ、薄力粉をまぶして手早く混ぜる。
- ④ 粉っぽさがなくなったら牛乳の1/4を入れて混ぜ、『弱火』で点火。だまにならないよう手早く混ぜながら、残りを3回に分けて入れ、全部混ぜたら、火を『中弱』に強める。全体にとろみが出たら火からおろす。
- ⑤ 耐熱皿に①の一口大に切った[☆]3種をバラバラに散らばるように並べて④をその上に流し入れる。
- ⑥ チーズをちらし、お好みにより、パン粉もその上に散らす。
- ⑦ レンジの『グラタンメニュー』で、15分加熱し完成。



キャロットオレンジラペ

【材料】 にんじん：1本、[ドレッシング] ☆酢：大さじ2杯、☆オレンジジュース：大さじ1杯、☆ハチミツ：小さじ1杯、☆オリーブオイル：大さじ1杯、☆白ワイン（香り付け）：少々、レーズン：適量、塩・こしょう：適量

【作り方】

- ①しりしり器または荒めのおろし金でにんじんをおろして、塩を軽くまぶしておく。
- ②[☆]でドレッシングを作る。酢とオレンジジュースをよく混ぜて、オリーブオイルとハチミツを加えて、泡立て器で乳化させる勢いで1～2分、完全に混ぜる。
- ③②に①を加えてよく和え、こしょうで仕上げる。レーズンを散らしたら、空気を抜くようにラップをぴったりと密着させて、冷蔵庫で半日置き完成。



にんじんのガレット

【材料】 にんじん：1/2本、片栗粉：大さじ1杯、塩・こしょう：適量、オリーブオイル：大さじ1杯、バター：少々

【作り方】

- ①にんじんをお好みの太さで千切りにする。
- ②①に片栗粉をまぶし、手で全体になじむよう混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルとバターを入れて、②をシート状に広げてぎゅっと押しながら焼いて行く。ここで、塩こしょうをかける。
- ④片面を中弱火で2分程度焼く。表面に焼き色が着き、かりかりしてきたら返して、ぎゅっと押しながら2分ほど焼いて完成。



かぼちゃそのまんまプリン

【材料 ココット6個分】 かぼちゃ:300gくらい、卵:2こ、生クリーム:50cc、牛乳:250cc、三温糖:90g、りんご(小):1個、さとう:70g、水:大2+50ml、シナモン:適量

【作り方】

- ①かぼちゃはやわらかめに茹でてフォークかマッシャーでつぶす。皮は取り除く。
より滑らかにしたい時はブレンダーにかける。
- ②①に溶きほぐした卵を混ぜてなめらかする。
- ③生クリーム、砂糖、牛乳を小鍋に入れ温める。砂糖が溶けたらOK。
- ④②に③を2回に分けて加え、よく混ぜる。
- ⑤こし器がある場合は④をこして、ココットにそそぐ。

- ⑥オーブンの専用皿か耐熱皿に水をひいて、その上にココットを並べて150℃で30~45分蒸し焼きに。(竹串を刺してくっつかなくなればOK)
- ⑦⑥を焼いている間にりんごのキャラメリゼを作る。りんごを厚さ5mmくらいにスライスする。
- ⑧砂糖に大さじ2杯の水を入れて中火でキャラメル色になるまで混ぜ続ける。
- ⑨キャラメル色になる直前で水50mlを加えて手早く混ぜ合わせ、りんごを投入。
シナモンを好みで振り入れて、再度とろみがつくまで混ぜつつ煮込む。
- ⑩プリン、りんごはあら熱をとってから冷蔵庫へ。暖かいりんごをのせたい場合はプリンが冷えてからりんごを作る。



飴色たまねぎとかぼちゃのココット キッシュ風

【材料】 たまねぎ：1個、バター：小さじ1杯、オリーブオイル：適量、ニンニク：(スライスしたもの) 1かけ分、水：少々、かぼちゃ：お好みで(表面に並べる分だけ)、チーズ：少々(通常はパルメザンチーズ。今回はカッテージチーズを使用)、☆卵(M)：1個、☆牛乳：20ml、☆コンソメ：少々、☆塩こしょう：少々

【作り方】

- ① 飴色たまねぎを作る。弱火でオリーブオイル・バター・ニンニクを熱し、香りが出たらニンニクは取り出し、強火にして薄くスライスしたたまねぎを投入。
- ② しんなりしてきたら中火にしてさらに炒める。
- ③ 多少色づいて水分がなくなってきたら弱火にして、水をさしつつ、好みの色に

なるまで炒める。

- ④ かぼちゃを軽くぬらしてラップをかけ、レンジで弱い^{ワット}Wで2分加熱。飾りやすいよう2cm幅くらいにカットする。
- ⑤ [☆]をすべて混ぜ合わせて卵液を作る。
- ⑥ ココットに飴色たまねぎをひき、⑤を流し入れ、チーズ、かぼちゃを飾る。
- ⑦ 水を張ったドリア皿の上にココットを置いて、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑧ ドリア皿の湯煎をはずして200℃でさらに5分加熱。色づいたら完成。



マッシュボール 2種のソースで

【材料】 じゃがいも(中):1個、さつまいも:6cm(じゃがいもと同量)、マッシュルーム:4個、豚バラ:6枚、牛乳:大さじ2杯×2回、バター:小さじ1杯×2回、片栗粉:大さじ1杯、オリーブオイル、[ココナツカレーソース]好きなキノコ:少し、ニンニク:1かけ(スライスする)、小麦粉:小さじ1/2杯、カレー粉:小さじ1/4杯、水:大さじ1杯、コンソメ:少々、ココナツミルク:大さじ1杯、[ささげごまソース]ささげ:1本、ごまだれ:適量

【作り方】

①じゃがいもとさつまいもを竹串が通るくらいまで茹

で、別々のボウルで熱いうちにフォークでつぶし、バターと牛乳を加えてマッシュポテト状にする。

- ②1分レンジにかけたマッシュルームの水気をきり、①で包み、ボール状にまとめる。じゃがいもとさつまいも、各2個・合計4個のボールが完成。
- ③豚バラで②を包み、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて豚バラの巻き終わりの面から中弱火で焼いていく。全体に軽く焦げ目がついて、赤い肉汁がでていなければOK。
- ⑤④の出来上がりを、別に作っておいた2種類のソースにからめて完成。

<ココナツカレーソース>

- ①弱火でニンニクをオリーブオイルであたため、匂いが移ったらニンニクを取り出してきのこを炒める。
- ②多少しんなりしたら小麦粉、カレー粉をふりかけ、全体にまわす。コンソメ・水・ココナツミルクを入れ、中弱火で混ぜながら煮込み、とろみが出たら完成。

<ささげごまソース>

- ①1分間茹でたささげをななめに細切りにし、マッシュボールに盛り、上からごまだれをかける。トッピングにごまをかけるとさらに丁寧な完成品に。



ヤーコンとたまねぎハンバーグ ブルーベリーソース

【材料 お弁当用ミニサイズ7個分】 ヤーコン:80g、たまねぎ:1/2個、きのこ等:お好みで(今回はエリンギ:1/2本)、ひき肉:100g、卵:1個、パン粉:ひとつかみ、片栗粉:小さじ1杯、塩こしょう:適量、[ソース]マッシュルーム:大2個、バター:小さじ1/2、赤ワイン:大さじ1杯、ブルーベリージャム:大さじ1杯と1/2、みりん:大さじ1杯、醤油:大さじ1杯

【作り方】

- ①ヤーコン、エリンギはサイノメ切り、たまねぎはみじん切りに切り、少量のオリーブオイルで透き通るまで炒め、冷ます。
- ②ひき肉をねばりが出るまでよくこね、卵とパン粉を入れてさらにこねる。

③①が冷めたら②に加えてこね、7等分してまとめる

④オイルをつけたキッチンペーパーでフライパンをさっとふき、中弱火で焦げ目がつくまで片面を焼き、ひっくり返して、同じく焼き色をつけたら弱火にしてふたをする。

⑤ふっくらしてきたら、竹串を刺し、出て来た肉汁が透明ならOK。

⑥最後にソース作り。厚めにスライスしたマッシュルームをバターで炒め、なじんだらワイン、ジャム、みりん、醤油を加え味見。お好みの味に調えたら、弱火で煮詰める。



スイスの伝統料理 Rösti レシュティ

【材料 直径20cm1枚】 ジャがいも：大1個、たまねぎ：1/2個、塩こしょう：適量、バター：ひとかけ

【作り方】

- ①ジャがいもを10分ほど茹でる。冷めたら皮をむいて、しりしり器等でおろす。
- ②バターをひいたら、半量のジャがいもを敷きつめ、その上にたまねぎ(あらみじん切り)をちらし、塩・こしょう、さらに残りのジャがいもをかぶせ、フライ返し等で形を整える。
- ③ふたをして弱火で10分。カリカリにいい焼き色がついていたら、お皿をかぶせてひっくり返してスライドさせ、反対面も弱火で10分焼いて完成。



3種の野菜パンケーキ

【材料 直径12cm各2枚、計6枚分】 パンケーキミックス：50g×3、牛乳：30ml×1(にんじんパン用)、60ml×2、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ：各50g

【作り方】

- ①にんじんを皮ごとすりおろし、ジュースを30ml作り、牛乳30mlと混ぜ合わせる。
- ②かぼちゃは茹でてフォークでつぶし、タマネギは薄くスライスして炒める。
- ③パンケーキミックスを3等分し、にんじんパン用には①とすりおろしたにんじんを加えよく混ぜる。他の2つには牛乳60mlを入れよく混ぜ、それぞれにマッシュしたかぼちゃ、炒めたたまねぎを加える。
- ④フライパンに油をひいて焼く。具材が混ざり、焦げやすいので「弱火」を守る。



十勝玉ねぎの豆乳キッシュ

【材料】 玉ねぎ:1個、にんじん:5cm、たまご:2個、豆乳:50cc、コンソメキューブ:1個、クレイジーソルト:適量、パルメザンチーズ:適量

【作り方】

- ①玉ねぎを1cm角、にんじんを5mm角にカット。
- ②フライパンにオリーブオイルを薄く引き、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③その間に、にんじんをシリコンスチーマーに入れて、電子レンジで火を通す。
- ④②の玉ねぎに、③のにんじんを加え、クレイジーソルトで下味をつける。
- ⑤豆乳を軽くあたため、コンソメキューブを溶かし入れて冷ましたものと、溶き卵を合わせ、クレイジーソルトで味を調え、卵液を作る。(溶き卵にコンソメ入り豆

乳を加え、1.5倍程度の量になるのが目安)

- ⑥焼き型に炒めた玉ねぎとにんじんの半分を敷き、たまご液をヒタヒタになるまで加える。残りの炒め玉ねぎ&にんじんを重ねるように入れて、残りのたまご液を流し込む。
- ⑦パルメザンチーズをお好みでふりかけて、天板に乗せ、アルミホイルをふんわりとかけたら、オーブントースターで加熱。(※加熱時間は、真ん中に竹串を通して何もつかなくなるのが目安)
- ⑧中まで火が通ったら、アルミホイルを外し、焼き色をつけて出来上がり。



十勝さつまいもと油麩としめじの混ぜこみごはん

【材料】 冷やごはん:1膳、さつまいも:半分、しめじ:1/3房、油麩:1/3本、だし醤油:小さじ1杯、削り節:適量、塩:適量

【作り方】

- ①さつまいもとしめじを5mm角にカットする。
- ②①をシリコンスチーマーに入れて火を通し、だし醤油で下味をつける。
- ③②にあたためた冷やごはんを混ぜこむ。塊がなくなるよう切るように混ぜる。
- ④③に5mm角程度にカットした油麩を乾燥したまま加え、混ぜこむ。
- ⑤さつまいもやしめじの水分、だし醤油を吸って、油麩がふやけてきたら削り節を加え、塩で味を整えたら出来上がり。



さつまいものオレンジジュース煮

【材料】 さつまいも:半分、100%オレンジジュース:100~150cc、ハチミツ:小さじ2杯

【作り方】

- ①さつまいもを輪切りにして、下茹でする。
- ②さつまいもを湯から取りだし、片手鍋のそこに敷き詰めるように並べ、オレンジジュースをさつまいもがヒタヒタになるぐらいまで入れる。
- ③ハチミツを加えて、ことこと煮込み、オレンジジュースが半分ぐらいになったら出来上がり。



かぼちゃとアーモンドのヨーグルトサラダ

【材料】 かぼちゃ:1/12個、ヨーグルト:50g、アーモンド:10粒、クレイジーソルト:適量、ハワイアンハーブ:適量、黒こしょう:適量

【作り方】

- ①ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせて、キッチンペーパーで包む。さらに上から軽くラップをし、重しをして一晩しっかりと水切りする。
- ②かぼちゃの種とわたを取り除き、シリコンスチーマーに入れて火を通す。
- ③火が通ったかぼちゃの皮を熱いうちに剥き、フォークでマッシュし、水切りヨーグルトと細かく砕いたアーモンドを加えて混ぜ合わせる。
- ④クレイジーソルト、ハワイアンハーブ、黒こしょうで味を整えたら出来上がり。



ヤーコンと油麩としめじのたいたん

【材料】 ヤーコン:10cm、油麩(乾燥):5cm、しめじ:1/3房、あごだし(顆粒):1袋、カマタ:だし醤油:適量、酒:適量

【作り方】

- ①ヤーコンを1cm幅の輪切りにして、水にさらしてアク抜きをする。
- ②アク抜きしたヤーコン、1cm幅の輪切りにした油麩(乾燥)、しめじを鍋に入れ、ヒタヒタに水をはる。
- ③あごだしを加えて、酒、だし醤油で味を整え、ヤーコンに竹串がすっと通るまで煮込んだら出来上がり。



さつまいもとかぼちゃとリンゴのカスタードタルト

【材料】 さつまいも：1/3個、かぼちゃ：1/12個、リンゴ：1/4個、卵黄：2個、砂糖：20g、小麦粉：10g、豆乳：50cc、水切りヨーグルト：30g、クッキー：3枚

【作り方】

- ① さつまいも、かぼちゃ、リンゴを1cm角に切り、シリコンスチーマーに入れてレンジで加熱する。
- ② 卵黄、砂糖を混ぜ合わせ、小麦粉を入れたらさらに混ぜる。
- ③ ②に水切りヨーグルトを加えて、ダマがなくなるように混ぜ、豆乳を加えてのばす。
- ④ ③に①を加えて、ざっくりと混ぜ合わせ、クッキーを敷き詰めた型(直径20cmほ

ど)に流し込んで、オーブントースターへ。

- ⑤ アルミホイルをふんわりと被せて、中にしっかり火を通す。仕上げに、ホイルを外して焦げ目をつけたら出来上がり。



赤ずきんかぼちゃとランチョンミートのマッシュ

【材料】 赤ずきんかぼちゃ:1個、ランチョンミート:1缶、小葱:ひとつまみ、フリルレタス:1枚、塩・こしょう:少々、オリーブオイル:小さじ1杯

【作り方】

- ①赤ずきんかぼちゃをお皿に乗せ、電子レンジで10分間加熱する。
- ②オリーブオイルを入れたフライパンでランチョンミートを刻みながら炒める。
- ③ホクホクの赤ずきんかぼちゃを4つ切りにして種を除き、フライパンに加える。
- ④かぼちゃの皮を木べらで切りながらランチョンミートと混ぜあわせ、塩・こしょうで味を調整する。
- ⑤マッシュ状になったら、フリルレタスを敷いた器に盛り、小葱を乗せれば完成。



ロロンかぼちゃのみそ焼き

【材料】 ロロン:1/2個、味噌:適量

【作り方】

- ①丸ごとのロロンを半分に切り、種を抜く。
- ②電子レンジで5分間加熱する。
- ③5mm~10mm程度にスライスし、両面に好みの味噌を塗って耐熱皿に盛り付ける。
- ④200℃に余熱したオーブンで、10分間焼く。



肉じゃないじゃが

【材料】 さやあかね:大きめのもの3個、ベジミート:かたまり10個程度、ごま油:適量、みりん:大さじ2杯、醤油:大さじ3杯、ナンプラー:大さじ1杯、辛そうで辛くない少し辛いラー油:小さじ1杯

【作り方】

- ①さやあかねをたわしで洗って、一口大に切る。
- ②無加水鍋にごま油と①を入れて、全体に油が行き渡るまで炒める。
- ③ベジミートを投入し、さらに炒める。
- ④みりん、醤油、ナンプラー、辛そうで辛くない少し辛いラー油を加え、よく混ぜた後、鍋にふたをして、さやあかねがほっこりするまで煮えたら完成。



3種の煮じゃが

【材料】 男爵・メークイン・さやあかね:各1個(大きさをそろったもの)、きざみ昆布:20g、小葱:少々、[調味料]酒・みりん・醤油:各大さじ1杯、ごま油:大さじ1杯

【作り方】

- ①3個のじゃがいもをルクエスチーマーに入れて、600Wの電子レンジで4分間加熱する。
- ②芯までホクホクになれば一口大に切って、フライパンにごま油を入れ、炒める。
- ③軽く火が通ったところで、きざみ昆布を混ぜる。
- ④酒・みりん・醤油を入れて、汁気がほぼ無くなったところで火を止める。
- ⑤皿に盛り付け、刻んだ小葱を乗せて完成。



シャキシャキ♪ヤーコンとにんじんのきんぴら☆

【材料 2人分】 ヤーコンのささがき50g、にんじん20g、黒砂糖：大さじ1杯、白だし：大さじ1杯、ごま油：小さじ1杯、いりごま：適量

【作り方】

- 1 ヤーコンはささがきにして水にさらす。
- 2 にんじんは細切りにして、そのままの方が味が濃くて美味しい。
- 3 黒砂糖と白だしを混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を引き、材料を入れ炒める。
- 5 ささがきに透明感がでてきたら③を加えて絡め、いりごまをかけ出来上がり。



しょうがで風邪を撃退！ ホッコリ豚肉じゃが

【材料 2人分】 豚肉：200g、じゃがいも：3個、にんじん：1本、玉ねぎ：1玉、糸こんにゃく：半パック、ごま油：適量、水：200cc、酒：大さじ1杯、みりん：大さじ1杯、しょうが：大さじ3杯、醤油：大さじ3杯、砂糖：大さじ1杯半

【作り方】

- 1 ごま油で玉ねぎを炒める。玉ねぎの色が変わってきたら、豚肉を入れる。
- 2 豚肉の色が変わったら、じゃがいもとにんじんを入れて火を通す。
- 3 炒め終わったら、水とだしを入れ5分間煮る。その後、調味料とこんにゃくを入れる。
- 4 弱火にして蓋をずらして、15分程度煮る。
- 5 塩で味を調えたら、しょうがを入れて出来上がり。



ジャーマンポテト

【材料 2人分】 じゃがいも:2個、にんじん:1本、ベーコン:60g、マジックソルト:少々、ブラックペッパー:適量、粉チーズ:少々、オリーブオイル:大さじ1~2杯、カレー粉:大さじ1杯、バター:大さじ1杯、

【作り方】

- ①皮をむいたじゃがいもを食べやすい大きさに切って茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、刻んだベーコンを炒める。
- ③じゃがいもは水切りをして、ベーコンと炒める。
- ④味付けはマジックソルト、粉チーズとバターを投入、最後にカレー粉を加えて完成。



ホクホクかぼちゃのhoneyバター (和風)

【材料】 かぼちゃ:4分の1個、バター:10g、ハチミツ:お好み、塩:ひとつまみ、醤油:小さじ1杯

【作り方】

- ①鍋でかぼちゃを水から茹でる。塩ひとつまみを投入。
- ②茹で上がったら湯ぎりし、鍋へ戻して空焚きでかぼちゃを鍋で回す。
- ③バター、ハチミツを入れてザックリ混ぜる。
- ④醤油をひとまわしして混ぜて、完成。



超かんたん! アイスクリーム de ♪sweet ぽてと

【材料】 さつまいも:2本、アイスクリーム:1個、砂糖:小さじ1杯、バニラエッセンス:少々、バター:20g、卵:1個、黒ごま:少々

【作り方】

- ①さつまいもをオーブンで焼いて、焼きいもにする
- ②さつまいもをつぶして卵以外の材料を混ぜ合わせる
- ③形を作り、卵の黄身を塗り、黒ごまをかけてオーブンで20分程度焼いて完成。



揚げないポテト

【材料】 ジャがいも:1個、オリーブ油:適量、ハーブソルト:少々

【作り方】

- ①じゃがいもを、皮がついたまま好みの形に切る。
- ②シリコンスチーマーに入れて、レンジで4~5分加熱する。
- ③フライパンでオリーブ油を熱し、②のじゃがいもを炒める。
- ④ハーブソルトをふりかけて、出来上がり。



豆腐入り照りタママフィン

【材料】 イングリッシュマフィン：1個、[豆腐ハンバーグ] 木綿豆腐：1/4丁、にんじん：1/4、玉ねぎ：1/2、パン粉：大さじ1杯、マヨネーズ：小さじ1杯、味噌：小さじ1杯、塩、こしょう、油：少々、[照り焼きのたれ] 醤油：大2、砂糖：大さじ1杯、みりん：小さじ1杯、酒：小さじ1杯、ケチャップ：小さじ1杯、片栗粉&水：少々[その他の具] レタス：2枚、マヨネーズ：少々、砂糖：少々、卵：1個

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんを細かく切り、炒める。
- ② 木綿豆腐の水気を切り、①を加え、パン粉、塩、こしょう、マヨネーズ、味噌を加えて混ぜる。(柔らかすぎると、焼く時にバラバラになるので注意)

③ ②を丸く固めて、フライパンで焼く。

④ 醤油、砂糖、みりん、酒、ケチャップ、片栗粉を水で溶いたものを温めて、照り焼きのたれを作り、③のハンバーグを入れて絡める。

⑤ イングリッシュマフィンをパン焼きで軽く焼く。フライパンで、目玉焼きを作る。

⑥ 焼き上がったマフィンに、レタス、ハンバーグ、砂糖を混ぜたマヨネーズ、目玉焼きを挟んで完成。



にんじんサラダ

【材料】 にんじん:1/4個、マヨネーズ:大さじ1杯、砂糖:少々、醤油:少々、ごま:少々

【作り方】

- ①にんじんは、細く切ってレンジで、1分間加熱する。
- ②①の中に、マヨネーズ、砂糖、醤油を入れて混ぜる。
- ③ごまをふりかければ完成。



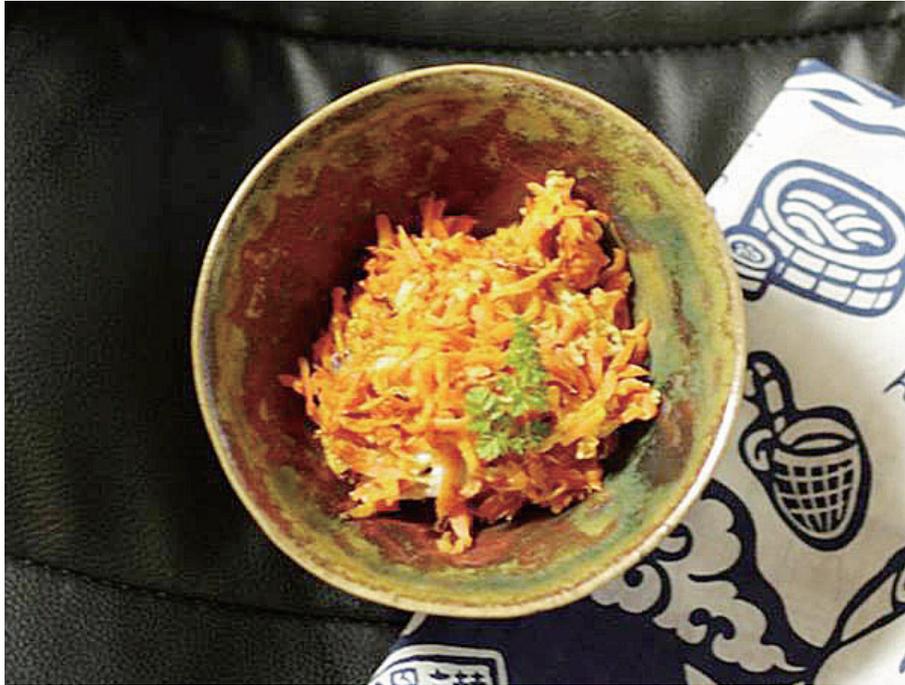
にんじンドレッシングのにんじんサラダ

【材料】 にんじん:1/2本、カッテージチーズ:大さじ1杯、[ドレッシング]オリーブオイル:大さじ1杯、白ワインビネガー:大さじ1杯、粒マスタード:小さじ1杯、蜂蜜:小さじ1杯強、塩・こしょう:適量

【作り方】

- ①ボウルに、にんじんを1/3程度をすりおろす。
- ②①のボウルに、オリーブオイル以下のドレッシング用材料全てを入れて混ぜる。
- ③出来上がったドレッシングの中に残りのにんじんをしりしり器でおろす。
- ④チーズを入れ、混ぜれば完成。

【ポイント】 油と酢の比を2:1にするとまろやかドレッシングになります。



基本のにんじんしりしり

【材料】 にんじん:1/2本、卵:1個、炒め油:適量、塩:適量

【作り方】

- ① にんじんをしりしり器でフライパンの上でおろす。
- ② フライパンに弱火で少し炒めて水分を飛ばす。
- ③ 2〜3分炒めたら、炒め油を入れる。
- ④ 塩を1つまみ半ぐらい入れて、中火で炒める
- ⑤ しんなりしてきたら、溶き卵にも塩を一つまみ入れ、フライパンに流しいれる。
- ⑥ 炒め過ぎないように頃合いを計り、ひっくり返して炒める。さっとほぐして出来上がり。



おふくろの味じゃがいものビネガーサラダ

【材料】 じゃがいも:1個、ベーコン:1枚、玉ねぎ:1/4程度、[ドレッシング]オリーブオイル:大さじ2杯、ワインビネガー:大さじ1杯強、レモン搾り汁:大さじ1/2杯、塩・こしょう:少々、グラニュー糖:小さじ1杯

【作り方】

- ① 一口大に切ったじゃがいもで、粉吹きいもを作る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ ベーコンを短冊に切りフライパンでカリカリベーコンに。
- ④ ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ 粉吹きいもにスライスオニオン、ベーコンを乗せドレッシングをかけて完成。

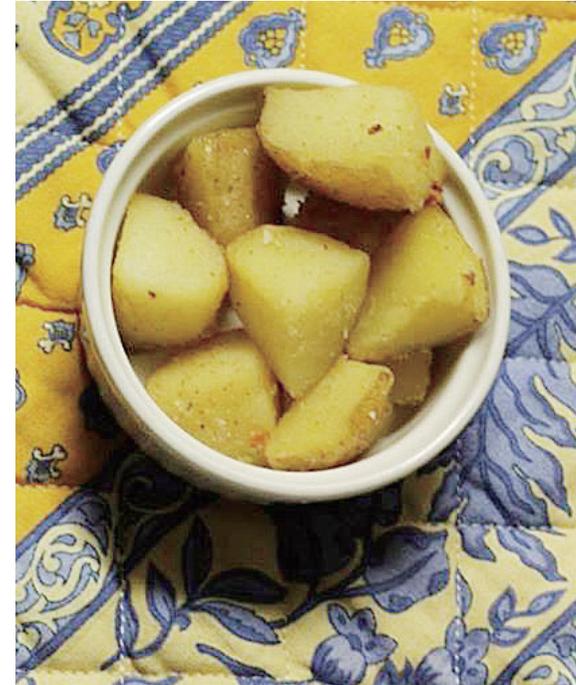


じゃがいもの3種焼き

【材料】 じゃがいも：1個、アンチョビ：1/4枚程度（大きさによる）、アボカド：2切れ、アイスバイン：少々（生ハム・ハムでも可）、マスタード：小さじ1/2杯

【作り方】

- ①蒸したじゃがいもを1cm強にスライスする。
- ②1つにはアンチョビを、1つにはアボカドを、1つにはアイスバインとマスタードをのせ、それぞれにお好みのチーズをトッピングする。
- ③オーブントースターで5分前後加熱、焦げ目がついたら完成。



残ったじゃがフライ

【材料】 「じゃがいも3種焼き」で残った安定の悪かったじゃがいも、☆米粉：大さじ1杯、☆コンソメ：小さじ1/2杯、☆ハーブ塩：少々、揚げ油、パルメザンチーズ、パセリ、ブラックペッパー：お好みで

【作り方】

- ①ビニール袋に[☆]を全部入れ、一口大にカットしたじゃがいもを入れて振る。
- ②揚げ油は高めに設定してじゃがいもを2分程度揚げる。
- ③最後にパルメザンチーズやパセリ、ブラックペッパーを振りかけて完成。



胸肉のうまうま玉ねぎ炒め

【材料】 鶏胸肉:100g、玉ねぎ:1個、蕪醤油*:大さじ2杯弱、みりん:大さじ1杯強

【作り方】

- ①一口大に切った鶏胸肉と8~10mmぐらいにスライスした玉ねぎをフライパンで炒める。
- ②鶏胸肉に焼き色がついたらひっくり返し、蕪醤油を入れて炒め、さらにみりんを加えて炒める。
- ③最後にたまり醤油を数滴加え、香りを出して完成。

※蕪醤油…みじん切りにした蕪(1把)をお醤油(500ml)に入れ、冷蔵庫で保存する。2~3日で使用可能に。



かぼちゃのお茶

【【材料】 かぼちゃの種

【作り方】

- ①かぼちゃの種をスプーンでかき出す。
- ②わたは、少し水を加えてかぼちゃ炊きのだし汁として使える。
- ③種は1日天日干した後、お鍋で空煎りする。パチパチ良い音ができて、水分が飛んだら出来上がり。



関西風じゃがマヨ

【材料】 じゃがいも：人数分、マヨネーズ：お好みで、ウスターソース：お好みで

【作り方】

- ①蒸し器でじゃがいもを、20分程度蒸す。
- ②食べやすい大きさにカットし、たっぷりのマヨネーズとウスターソースをかけて完成。



ヤーコンとにんじんのきんぴら

【材料】 ヤーコン：1/3本、にんじん：1/2本、胡麻油：小さじ1杯、醤油：小さじ1.5杯、すりごま：適量

【作り方】

- ①ヤーコンは5mm幅に切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ②にんじんも5mm幅に切る。
- ③フライパンに胡麻油をいれ、にんじん、ヤーコンの順に投入。ヤーコンが透明になるまで炒める。
- ④醤油で味をつけ、すりごまを合わせれば出来上がり。



ごろっとグラタン

【材料】 ホワイトソースの素、鶏肉：1枚、玉ねぎ：1個、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、ホウレン草、とろけるチーズ

【作り方】

- ①鶏肉は一口サイズに切る。
- ②玉ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいもは存在感を感じる“ごろっとサイズ”に切る。
- ③かぼちゃ、じゃがいも、さつまいもは電子レンジで7分間加熱する。
- ④ホウレン草はさっと茹でて、5cm幅に切る。
- ④鶏肉、玉ねぎを炒めて火が8割通れば、ホワイトソースの素とあわせる。

⑤器にグラタンを注ぎ、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、ホウレン草を盛りつけ、とろけるチーズを乗せる。

⑥トースターにセット。チーズが美味しそうに焼ければ完成。



ポークソテー 十勝野菜たっぷりトマトソースとともに

【材料】玉ねぎ:1と1/2玉、にんじん:半分、キャベツ:半分、茄子:1本、万願寺唐辛子:2本、えのきだけ:1袋、カットトマト缶:1缶、チキンコンソメ:3個、塩:少々、醤油:少々

【作り方】

- ①全ての野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②野菜、トマト缶、コンソメ、塩、醤油を全て圧力鍋に投入。
- ③鍋を火にかけ、圧力鍋の振子が揺れ出したら、弱火で10分加熱の後火を止める。
- ④圧力が抜けたら、水っぽい場合は煮詰める等、味を調える。
- ⑤ソテーしたお肉に添えれば出来上がり。



白菜ミルフィーユ

【材料】白菜:お鍋がいっぱいになる量、豚肉:ロースでもバラでも白菜と同じ枚数、ヤーコン:1/3個(千切り)、しょうが:1個(千切り)、鶏ガラスープ:大さじ2杯、塩、こしょう、醤油:各少々

【作り方】

- ①白菜に豚肉、ヤーコン、しょうが、白菜、豚肉、ヤーコン、しょうがと重ねる。
- ②4回ほど重ねたら食べやすいサイズに切り、鍋にミルフィーユ状態がわかるように立てて入れる。
- ③お鍋がいっぱいになったら、各調味料を入れ蒸し煮にする。
- ④白菜がとろっとしたら味を調べて出来上がり。



カレイの蒸したん

【材料】 カレイ:1きれ、玉ねぎ:1/3個、じゃがいも:1/3個、えのきだけ:1/4束、
ポン酢:少々

【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃがいもを薄くスライス、えのきだけは食べやすいサイズにカット。
- ②アルミホイルに玉ねぎ、じゃがいも、カレイ、えのきだけの順にのせる。
- ③アルミホイルの端と端をつまんで蒸し焼きできるようにする。
- ④900W-30分を目安に、トースターで焼く。
- ⑤ポン酢をかけて仕上がり。



にんじんおにぎり

【材料】 にんじん:1本、しょうが:ひとかけ、お米:2カップ、水:1.5カップ、中華スー
プの素:小さじ2杯

【作り方】

- ①お米を研いで、ザルにあげておく。
- ②にんじんをすりおろす。
- ③しょうがを千切りにする。
- ④釜にお米、水、にんじん、しょうが、中華スープの素を入れて、スイッチを入れる。
- ⑤炊き上がったたら、おにぎりにする。



キャロットレーズン

【材料】 にんじん：1本、レーズン：1/2カップ、レモン汁：1/4～1/2カップ、ハチミツ：1/4～1/2カップ、オリーブオイル：大さじ2～3杯

【作り方】

- ①にんじんをツマ切り用スライサーで細く切る。
- ②レモン汁とハチミツとオリーブオイルをよく混ぜ合わせる。
- ③②ににんじん、レーズンを入れよく合わせる。
- ④しんなりしたら出来上がり。



にんじんとじゃがいもの煮物

【材料】 じゃがいも：1個、にんじん：5cm位、ベーコン：2枚、醤油：大さじ1杯、みりん：大さじ1杯

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗って、半分に切り、それをそれぞれ8等分する。
- ②にんじんは厚さ5mm位のいちょう切りにする。
- ③ベーコンを1cm幅程度に切る
- ④鍋に①②③を入れ、水をかぶるくらいまで入れて火にかけ、串が通るくらいになったら、醤油、みりんを入れて水分が無くなるまで煮る。



肉じゃが味コロツケ

【材料】 じゃがいも:6個、玉ねぎ:3個、にんじん:1/3本、ミンチ:100g、ハチミツ:1/4カップ、醤油:1/4カップ、こしょう:少々、パン粉:3カップ、小麦粉:1カップ、卵:2個

【作り方】

- ①じゃがいもを、串が通る程度まで蒸す。
- ②フライパンを熱し、ミンチを炒める。
- ③玉ねぎはスライス、にんじんは粗いみじん切りにし、②に入れ炒める。
- ④ハチミツ、醤油をよく混ぜ、③にいれ、水分が少なくなるまで煮る。
- ⑤じゃがいもをボウルにとり、つぶす。そこへ④を入れてよく混ぜる。
- ⑥好みの大きさにまとめ、小麦粉、卵、パン粉をつけ、180℃の油で揚げる。



かぼちゃチーズコロツケ

【材料】 カボッチャ:1/4個、スティックチーズ:4本、粗びきこしょう:適量

【作り方】

- ①カボッチャは一口大に切り、ラップで軽くくるみ、レンジ500Wで3~4分加熱する。途中で柔らかさを確認する。
- ②①のカボッチャをボウルに入れてつぶす。皮も一緒につぶす。
- ③②にサイコロ状に切ったチーズと粗びきこしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ④形を整え、小麦粉、卵、パン粉、をつけ180℃で揚げる。



ヤーコンとかぼちゃのきんぴら

【材料】 かぼちゃ:1/8個、ヤーコン:1/3本、ごま油:大さじ1杯、醤油:大さじ1杯、みりん:大さじ1杯、かつをぶし:1パック(3~4g)

【作り方】

- ①かぼちゃ、ヤーコンは同じくらいの太さに千切りし、レンジで500W-3分加熱する。
- ②鍋にごま油を入れ、火にかけ、①を入れて2~3分炒める。
- ③火を止め、仕上げに醤油、みりん、かつをぶしを混ぜたものを入れなじませる。



じゃが・さつま・いもサラダ

【材料】 じゃがいも:2個、さつまいも:1本、きゅうり:1本、りんご:1/4個、マヨネーズ:大さじ4~5杯、粒マスタード:小さじ2~3杯

【作り方】

- ①じゃがいも、さつまいもはきれいに洗い、それぞれ軽くラップし、それぞれレンジで4分加熱する。
- ②きゅうりは、薄切りにし塩をしてしばらく、絞っておく。
- ③りんごは4等分してスライスしておく。
- ④①のじゃがいもはつぶし、さつまいもはサイコロ状に切る。
- ⑤②③④⑤をボールに入れ、マヨネーズ、マスタードで和える。



オニオンジャム

【材料】 玉ねぎ:3個、オリーブオイル:大さじ3杯、酢:大さじ1杯、砂糖:大さじ1杯

【作り方】

- ①玉ねぎは皮を剥き、スライスしてレンジで7~8分加熱する。
- ②お鍋にオリーブオイルを入れ、①を加えて中火で褐色になるまで炒める。焦げないように注意!
- ③美味しい色になったら火を止め、仕上げに酢、砂糖をまぜあわせて②に加えて混ぜ合わせて出来上がり。



ハムと玉ねぎのマリネ

【材料】 玉ねぎ:1個、ハム:10枚、酢:1/4カップ、砂糖:1/4カップ、粗びきこしょう:適量

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむいて半分に切り、スライスする
- ②ハムは短冊切りにする。
- ③酢、砂糖、粗びきこしょうを合わせ、①②も入れてよく合わせる。
- ④玉ねぎがしんなりしたら出来上がり。



オニオンジャムチーズトースト

【材料】 食パン:1枚、オニオンジャム:小さじ3杯、スライスチーズ:1枚、バター:適量、粗びきこしょう:お好みで

【作り方】

- ①食パンを食べやすいように3等分する。
- ②食パンにバターをぬる。
- ③②にオニオンジャムをのせ、チーズを3等分にしてのせる。お好みで粗びきこしょうをふる。
- ④トーストで2~3分焼いて完成。



カリットロツ焼き

【材料】 ジャがいも:1個、クレイジーソルト:適量、オリーブオイル:大さじ2杯

【作り方】

- ①ジャがいもをチーズシュレッダーでおろす。
- ②クレイジーソルトを入れ、軽く混ぜる
- ③フライパンにオリーブオイルを大さじ1杯入れ、火にかけて②を流し入れる。
- ④表面が美味しい焦げ色になったらひっくり返し、オリーブオイルを足して焼く。
- ⑤適当な大きさに切り分ける。



かぼちゃのレモン煮

【材料】 かぼちゃ:500g、砂糖:大さじ4杯、塩:小さじ1杯、レモン:1個

【作り方】

- ①カットしたかぼちゃを鍋に入れ、水をひたひたに入れる。
- ②砂糖、塩、皮をむいてスライスしたレモンを入れて強火に掛ける。
- ③沸騰したら弱めの中火にし、落としぶたをしてかぼちゃに竹串がすっと通るくらいになったら火を止めて、余熱を入れる。



にんじんの甘辛たまごとし

【材料】 にんじん:1本、めんつゆ(2倍希釈):20cc、卵:1個

【作り方】

- ①にんじんを千切りにする。
- ②にんじんを沸騰したお湯に入れて、再び沸騰する直前で湯切りする。
- ③鍋に、油大さじ1杯を加え熱し、にんじんを入れて炒める。
- ④油がにんじんにまわったらめんつゆを加え、しばらく煮る。
- ⑤この時つゆがなくなりそうなら少し足す。
- ⑥つゆが鍋底に残るくらいのタイミングでとき卵をまわしかける。
- ⑦しばらく卵が固まるまでさわらず、固まってきたらざっくり混ぜて出来上がり。



じゃがいものコンソメバター煮

【材料】 じゃがいも(中):5~6個、ブロッコリー:半株、塩:小さじ1/2、白ワイン:
大さじ2杯、バター:大さじ3杯、醤油:小さじ2杯

【作り方】

- ①じゃがいもを一口大にカットして、水にさらしておく。
- ②ブロッコリーは一口大にカットして、固ゆでに。
- ③鍋にじゃがいもを入れ、水をひたひたに。固形のコンソメを1つ投入して、火にかける。
- ④沸騰したら塩・小さじ1/2、白ワイン・大さじ2杯を加え、弱めの中火で落としぶたをして煮る。

- ⑤5分ほど煮たら、バター大さじ3杯と醤油小さじ2杯を加え、塩加減も調節する。
- ⑥じゃがいもに火が入るまで煮、仕上げにブロッコリーを加え、煮汁が少なくなるまで煮て完成。

レシピ提供

BenLabo メンバーのみなさん

食材を提供いただいたコラボ生産地

フードバレーとかち推進協議会

<http://oh-bento-labo.com/>