

ゴロ焼き野菜サラダ

中津川市 いもちゃんさん 参考調理時間:約20分 【1人あたり 165kcal】

材料(4人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| かぼちゃ…1/8個 | ズッキーニ…1/2本 |
| れんこん…1/2本 | オクラ…4本 |
| にんじん…1本 | ミニトマト…8個 |
| じゃがいも…1/2個 | お好みのドレッシング…適量 |
| ブロッコリー…1/2株 | 塩・こしょう…適量 |
| オリーブオイル…大さじ2 | |

作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切り、かぼちゃ、れんこん、にんじん、じゃがいも、ブロッコリーは電子レンジにかけるか下茹です。
- フライパンでオリーブオイルを熱し、固いものから順に、焼き色がつくくらいに炒め、軽く塩・こしょうをする。
- 器に盛りつけ、好みのドレッシングをかける。

これを使ったよ!



CO-OP オリーブオイル
400g
本体価格 498円
税込価格 537円

いもちゃんさんの
おすすめコメント
私が居酒屋で働いていた時に、人気だったメニューです。



冷しゃぶサラダ

恵那市 万さくさん 参考調理時間:約15分 【1人あたり 275kcal】

これもできます!



カットした糸こんにゃく(あく抜き不要)
120g
本体価格 115円
税込価格 124円

材料(4人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…200g
キャベツ…1/4玉 大根…1/3本
にんじん…1本
玉ねぎ…1/2個
アボカド…1/2個 細ねぎ…1本
じゃがいも…1/2個
豆腐…1/2丁
しらたき…1袋 コーン…30g
お好みのドレッシング…適量

作り方

- 鍋に水を入れ沸かし、料理酒、塩(分量外)を少々入れ、豚肉を1枚ずつ広げながら茹でる。茹で上がったたら、水に取り、ざるにあげておく。
- キャベツは千切り、大根、にんじんは細切り、玉ねぎ、アボカドは薄切り、細ねぎは小口切り、じゃがいもは拍子切りにして、さつと茹でておく。
- 豆腐はさいの目切りにし、しらたきは下茹でして冷ましておく。
- すべての材料をざっくり混ぜ、好みのドレッシングをかける。

万さくさんの
おすすめコメント
うちでは和風ドレッシングやしゃぶしゃぶのタレ、ポン酢などをかけていただきます。



にんじんポタージュ

瑞穂市 マミママさん 参考調理時間:約25分 【1人あたり 143kcal】

これを使ったよ!



マミママさんのおすすめコメント

にんじんをたくさんいただいた時につくります。えんどう豆やほうれん草でも、きれいなスープができますよ。どれにも玉ねぎ、トマトを入れると美味しくなります。温めても冷たくしてもOKなので年中、食べられます。

美濃せいきょう牛乳(超高温殺菌/緑)
1ℓ
本体価格 225円
税込価格 243円



みんなのうちのごはん

今月のテーマ

野菜がたっぷり
食べられるレシピ

材料(4人分)

- にんじん…2本 コンソメ…1.5個
玉ねぎ…1/2玉 牛乳…400cc
トマト…1玉 塩、こしょう…適量
バター…10g

作り方

- にんじん、玉ねぎは小さめに切り、鍋にひたひたの水で茹でる。
- ①と湯むぎしたトマトをミキサーにかけ、なめらかにする。
- ②を鍋に戻し、牛乳、バター、コンソメを入れひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

ぎゅうぎゅう詰め生春巻き2種

多治見市 トムさん 参考調理時間:15分 【1人あたり 180kcal】

これを使ったよ!



せいきょうのサラダチキン
120g
本体価格 275円
税込価格 297円

材料(4人分)

- 生春巻きの皮…4枚
アスパラ…4本
さやいんげん…4本
にんじん…1本
きゅうり…1本
のり…2枚
サラダチキン…1/2袋
生ハム…4枚
かにかまぼこ…4本
ナッツドレッシング…大さじ4

作り方

- アスパラ、さやいんげんは色よく茹でる。にんじん、きゅうりは細切り、サラダチキンは1cm角の細切りにする。
- 生春巻きの皮は水でぬらし、その上のにりをのせ、半量の野菜とサラダチキンをのせて巻く。
- 生春巻きの皮の上に生ハムをのせ、残りの野菜と、かにかまぼこをのせて巻く。
- 適当な大きさに切り、ナッツドレッシングを添える。

トムさんのおすすめコメント

のり、生ハムをいっしょに巻くことで、春巻きの皮がやぶれにくくなります。ぎゅっと巻き込むので野菜がたくさん摂れますよ。

