

ごぼうのかきあげ

北方町 ひまわりさん
 参考調理時間:約20分
 【1個あたり じゃこ170kcal 桜えび162kcal】

これでもかきあげ

九州産 ささがきごぼう 200g
 本体価格 278円
 税込価格 300円



ひまわりさんの
 おすすめコメント
 あまりごぼうを食べない子どもたちにも大好評でした。

材料(4人分)
 ごぼう…150g A 薄力粉…大さじ6
 みつば…1束 強力粉…大さじ4
 じゃこ…50g 冷水…200cc
 桜えび(乾燥)…20g 揚げ油…適量

作り方
 1. ごぼうはささがきにして水にさらす。みつばは根を落とし、ざく切りにする。
 2. ①を2つのボールに半分に分け、それぞれにじゃこと桜えびを入れて、かるく片栗粉(分量外)をふり、あわせる。
 3. Aを半量ずつ②のボールに入れてさっくり混ぜ、170度に熱した油に入れ揚げる。表面が固まってきたら裏返し2、3箇所穴をあけてキツネ色になるまで揚げる。

サクサクにあげるコツ
 タネをつける前に打ち粉をしましょう。固まってきたら均一に中まで火が通るように2、3箇所穴を開けます。

根菜たっぷり白だしスープ

大垣市 かほかほさん
 参考調理時間:約20分 【1人あたり 82kcal】

これを使ったよ!



白だし 1L(かつお風味)
 本体価格 398円
 税込価格 429円



かほかほさんのおすすめコメント
 とろみのある汁で旨味たっぷり、身体が温まります。かぶの代わりに大根でもよいですよ。

みんなのうちのごはん

今月のテーマ

根菜を使ったレシピ

冬に美味しくなる根菜をたっぷり摂れるレシピが集合!

材料(4人分)
 かぶ…1個 白だし…50cc
 さつまいも…100g 水…700cc
 れんこん…100g 片栗粉…大さじ1
 にんじん…100g

作り方
 1. かぶは皮をむいて茎の部分を少し残し、8等分のくし切りにする。さつまいも、れんこん、にんじんは1cmの輪切りにする。
 2. 鍋に水、白だしと①を入れ、弱火で火が通るまで10分程度煮る。
 3. ②の火を一旦止め、水(分量外)で溶いた片栗粉を混ぜ、再度加熱してとろみをつける。

野菜チップス

郡上市 ヌマちゃんさん
 参考調理時間:約30分
 【1人あたり 237kcal】

これを使ったよ!



純正太白胡麻油 1650g
 本体価格 2,000円
 税込価格 2,160円

ヌマちゃんさんの
 おすすめコメント
 ちょっと厚めにスライスして、野菜の味を楽しんで。



材料(4人分)
 れんこん…100g かぼちゃ…100g
 さつまいも…100g 揚げ油…適量
 紫いも…100g 塩…適量
 ごぼう…100g

作り方
 1. れんこんは皮をむき2mmの輪切り、さつまいも、紫いもは皮をむかずそのまま2mmの輪切り、ごぼうは皮をこそぎ2mmの短冊切りにし、水にさらしておく。かぼちゃも2mm程にスライスしておく。
 2. 野菜の水気をしっかり取り、120度に温めた油でじっくり揚げる。
 3. かるく色づいて泡が少なくなってきたら取り出し、よく油をきり塩をふる。

根菜100gの目安

じゃがいも 中1個弱	さつまいも 中1/3本	にんじん 中1/2本	れんこん 中1/2節
かぼちゃ 中1/16個	かぶ(根) 中1個強	ごぼう 中2/3本	

れんこんとベーコンの塩きんぴら

笠松町 秋大好きさん 参考調理時間:約10分
 【1人あたり 143kcal】

秋大好きさんのおすすめコメント
 れんこん料理をいろいろつくったところ、子どもに一番よろこんでもらえたのがこの料理でした。



材料(4人分)
 れんこん…200g とりがらスープ(顆粒)
 ベーコン…4枚 …小さじ1
 ごま油…大さじ1 塩…適量
 水…1/2カップ あらびきこしょう…適量

作り方
 1. れんこんは皮をむき、7~8mmの厚さの半月切りにし酢水(分量外)にさらしておく。ベーコンは1cmに切る。
 2. フライパンにごま油を熱しベーコンを炒め、水気をきったれんこんを入れ炒めあわせる。
 3. 全体に油がなじんだら、水、とりがらスープを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
 4. 塩、あらびきこしょうで味を調える。

これを使ったよ!



料理用 カットベーコン 凍 200g
 本体価格 399円
 税込価格 430円