

# 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

1. 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。
2. 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。
3. 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、とろみちゃんできらび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

1. 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。
2. 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。
3. 油揚げは切り込みを入れ、中に②をつめる。
4. 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。
5. 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

蔵 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。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

1. 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。
2. 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。
3. 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

1. パウンドケーキの型にクッキングシートをしきつめる。
2. 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。
3. 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。