

野菜たつぷり デリ風 秋ごはん

料理 新保千春（渋谷教室）、根本真穂子（渋谷教室）
撮影 鈴木正美



秋も深まり、戸外は冷たい風が吹き渡る季節になりました。これからの楽しみといえば、家で食べるほっこりごはん。寒い季節こそ、おいしく過ごすのがなによりです。旬の食材はといえば秋冬野菜。肉厚のきのこ、実が充実したおいもは見るからにおいしそう。ねぎやかぶはふくふくとし、みずみずしい。三つ葉やゆずがいい香り。こんな野菜をたつぷり使ったおかずの数々を、デリカテッセン風にご紹介しましょう。

おかずの組み合わせで、お弁当や夕食に、集まりにと、いろいろと使ってみてください。



20分以内の

わが家の
かんたん
おかずレシピ

一、新鮮な食材を

一、パッと下ごしらえ

一、さっと作る

忙しい日もすぐに作れる

おいしいおかずをご紹介します。

料理 片山廣寿美（吉祥寺教室・森田陽子（渋谷教室）
撮影 大井一鶴

カルビ肉で食べごたえたっぷり。ごはんがすすむ味つけです。

牛肉のペッパー炒め

□材料（2人分）

牛カルビ肉（焼き肉用）…200g

- 酒…小さじ1
- A しょうゆ…小さじ½
- 黒こしょう…少々
- パプリカ（赤）…½個（80g）
- セロリ…½本（40g）
- しめじ…½パック（50g）
- B オイスターソース…大さじ½
- 酒・しょうゆ…各大さじ½
- かたくり粉…小さじ1
- サラダ油…小さじ2
- 黒こしょう…少々

□作り方 [1人分526kcal]

- 1 牛肉は大きければひと口大に切り、**A**をもみこむ。
- 2 パプリカは2～3cm角に切る。セロリは筋をとり、5mm厚さの斜め切りにする。しめじは小房に分ける。
- 3 **B**は合わせる。
- 4 フライパンに油小さじ1を温め、肉を入れる。強めの中火で、色が変わるまでさっと焼き、とり出す。
- 5 続いて、油小さじ1をたす。**2**を入れ、2～3分炒める。肉を戻し入れ、**B**を加えて軽く炒める。皿に盛り、上から黒こしょう少々をふる。