

だし煮の煮汁のうま味もいかします。

根菜のあんかけ丼



□材料 [2人分]

【根菜のだし煮】	120g
(だいこん 50g、れんこん 40g、ごぼう 30g)	
シーフードミックス (解凍しておく)	100g
にんじん (1cm幅のたんざく切り)	20g
小松菜 (3cm長さに切る)	40g
うずらの卵 (水煮)	4個
サラダ油	大さじ½
A <だし煮の煮汁 180ml、 オイスター調味料 大さじ½、塩 小さじ¼>	
B <かたくり粉 小さじ2、水 大さじ1>	
温かいごはん	300g

□作り方 [調理時間15分 / 1人分401kcal]

- ①だいこん、れんこんはそれぞれ3mm厚さ、1.5~2cm角に切る。ごぼうは3mm厚さに切る。A、Bはそれぞれ合わせる。
- ②フライパンに油を温め、中火でシーフードミックスと①の野菜、にんじん、小松菜を1分ほど炒める。
- ③④うずらの卵を加え、煮立ったら1分ほど煮る。火を弱め、Bを混ぜて加え、とろみをつける。温かいごはんにかける。

わずかな時間で、具だくさん汁のできあがり。

根菜のスピード豚汁

□材料 [2人分]

【根菜のだし煮】	180g
(だいこん 70g、れんこん 30g、ごぼう 30g、 こんにゃく 2切れ)	
豚こま切れ肉	90g
にんじん	20g
ごま油	小さじ1
水	500ml
みそ	大さじ2
ねぎ (小口切り)	10cm
七味とうがらし	少々



□作り方 [調理時間10分 / 1人分196kcal]

- ①だいこん、れんこん、にんじんは2~3mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうとこんにゃくは5mm厚さ、2cm幅に切る。肉は大きければ、食べやすく切る。
- ②鍋にごま油を温め、中火で豚肉を炒める。色が変わったら、ねぎ以外の具を入れてさっと炒める。油がまわったたら分量の水を加えて強火にする。沸騰したらアケをとって中火で1~2分煮る。
- ③ねぎを加え、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。椀に盛り、七味とうがらしをふる。

辛味のきいた韓国風料理に、イメージチェンジ！

根菜ととり肉のピリ辛煮



□材料 [2人分]

【根菜のだし煮】	350g
(だいこん 130g、れんこん 60g、ごぼう 60g、 こんにゃく 4切れ)	
とり手羽元	4本 (130g)
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ½
コチュジャン	大さじ1
酒	大さじ2
A ショウガ	大さじ½
にんにく (みじん切り)	小1片 (5g)
すりごま (白)	小さじ1
水	150ml

□作り方 [調理時間15分 / 1人分192kcal]

- ①だいこん、れんこんは半分に切る。こんにゃくは厚みを半分にする。Aは合わせる。
- ②深めのフライパンに油を温め、肉の表面を焼く。根菜のだし煮とAを加え、煮立ったら落としぶたとふたをはずしてのせ、中火で約10分、汁気がほとんどなくなるまで煮る。



みかんケーキと みかんのくず湯

輪切りの表情がなんとも可愛らしい！

ふんわりやわらかなバターケーキに、

みかんの果汁をたっぷりしみこませました。

ケーキに使う柑橘ではオレンジがボビュラーですが、

みかんの香りも負けはいません。

みかんの樹は太陽と水の力ですくすく育ちます。

その果実は、炬燵みかんのあだ名のとおり、

いつも日本の冬の暮らしにあって、

自然の元気を分けてくれているのかも。

そんな元気印のケーキには、

皮が薄めてぶかぶかしていない

小ぶりのみかんが、よく似合います。



みかん果汁も
たっぷり、しつとり



みかんくず湯のいれ方
くず湯を飲むと体が温まりますね。みかんジュースで作ってみました。好みでしょうが汁小さじ1ほどを加えても。

作り方（1人分）

1 小鍋にくず粉大さじ1（9g）を同量の水で溶いておく。

2 みかんジュース（100%150㎖）と砂糖小さじ1を加え、中火にかける。混ぜながら加熱し、ところとしたら火を止める。

