

SED 栄養だよ!



今回は旬の食材を使ったレシピをご紹介します!
すべての料理に旬の食材を使用しておりますので、
一品からでもお気軽にお試しいただけます♪

- *じゃがいもと鶏肉とトマトの重ね煮
- *しいたけのチーズ焼き
- *かぶとわかめの酢の物
- *にらとひき肉の卵スープ
- *ごはん



じゃがいもと鶏肉とトマトの重ね煮

材料(4人前)

- | | | | |
|----------|------|----------|-------|
| ・じゃがいも | 1~2個 | ・白ワイン | 200ml |
| ・たまねぎ | 1個 | ・トマトホール缶 | 800g |
| ・鶏肉 | 240g | ・塩コショウ | 適量 |
| ・オリーブオイル | 大さじ2 | ・ブイヨン | 4g |

作り方

1. じゃがいもは薄切り、玉ねぎは半分にして端から繊維に沿って切る
2. 鶏肉は余分な脂を取り除き、4cm大のそぎ切りにする
塩コショウを振り、酒をもみこむ
3. フライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉の両面に焼き目をつける
4. 鶏をいったん避けて、オリーブオイルをひきなおし、
じゃがいもと玉ねぎを交互に重ねるようにする。塩コショウをふる
5. 上に鶏肉をのせ、湯で溶いたブイヨンを注ぎ、蓋をして煮る
6. 沸騰したらホールトマトを加え、蓋をして弱火で
じゃがいもが柔らかくなるまで煮る

しいたけのチーズ焼き

材料（4人前）

| | | | |
|---------|------|--------|------|
| ・しいたけ | 4つ | ・塩コショウ | 適量 |
| ・とけるチーズ | 40g | ・パセリ | お好みで |
| ・油 | 小さじ2 | | |

作り方

1. しいたけの軸をとり、かさの内側に塩を振る
2. フライパンに油をひき、しいたけをかさの内側が上になるように入れる
3. チーズをのせ、ふたをして中火にかける
4. チーズが溶けてきたら裏返し、お好みのタイミングまで焼き固める
5. 再度裏返し、コショウとパセリをちらす

*かぶとわかめの酢の物

材料（4人前）

| | | | |
|--------|----|-----|------|
| ・かぶ | 1株 | ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・乾燥わかめ | 8g | ・酢 | 80ml |

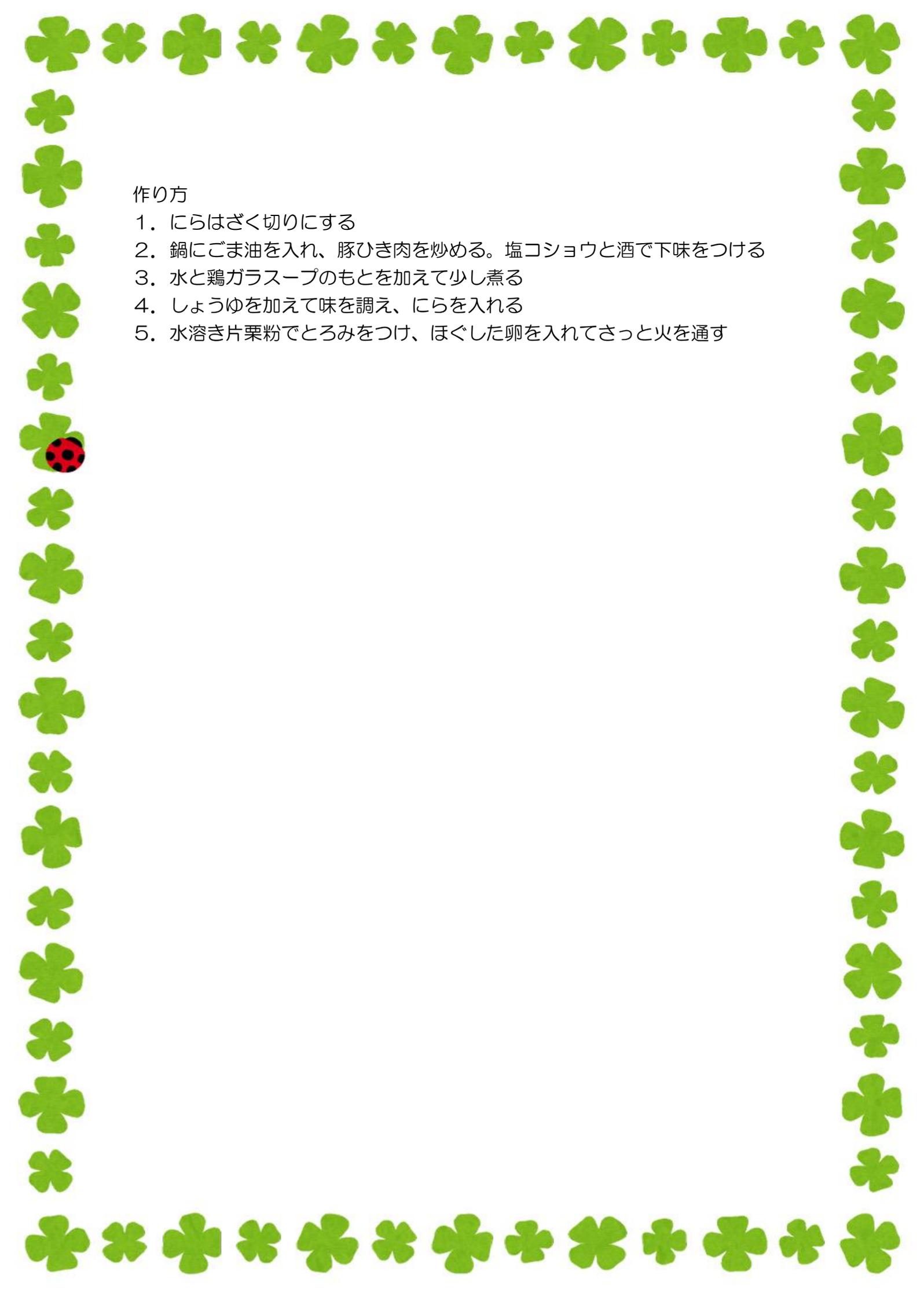
作り方

1. わかめは水戻ししておく
2. かぶはいちょう切りにし、塩もみをして水が出るまで放置する
3. 砂糖と酢を混ぜ合わせ、水気を切ったかぶとわかめを漬ける

にらとひき肉の卵スープ

材料（4人前）

| | | | |
|-------|-----------|-----------|------|
| ・豚ひき肉 | 200g | ・鶏がらスープの素 | 4g |
| ・にら | 4~5本 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・卵 | 2個 | ・片栗粉 | 大さじ2 |
| ・酒 | 大さじ1と小さじ1 | ・塩コショウ | 適量 |
| ・ごま油 | 大さじ1 | | |



作り方

1. にらはざく切りにする
2. 鍋にごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。塩コショウと酒で下味をつける
3. 水と鶏ガラスープのもとを加えて少し煮る
4. しょうゆを加えて味を調べ、にらを入れる
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ほぐした卵を入れてさっと火を通す