

本日のお品書き

高木栄子さん

根菜ポトフ

きんぴら

おひたし

デザート

✿ 根菜ポトフ ✿

1. 玉ねぎ、人参、じゃがいも、大根など根菜を大きめに切る。
2. ブタバラ肉ブロックに塩・こしょうをし、表面にこげ目をつけてきた油はすてる。
3. ②に①の野菜とベイリーフ、黒つぶこしょうを入れ、よく煮込み野菜が煮えたら出来あがりです。
つぶマスタード、和風にならポン酢で食します。

✿ きんぴら ✿

1. ごぼうはささがきにし、サラダ油で軽く炒め、油がまわると水をすし入れ、みりん・しょう油で味をつけます。
2. 仕上げにごま油と半すりごまをかけて食します。

✿ おひたし ✿

1. ほうれん草、ニラはさっと湯でおしします。
 2. ほうれん草はしょう油をかけまわし、ニラはごま油としょう油をかけた食べる前におかかをかけます。
- ★ ニラのおいが嫌いな人もごま油の香りで食べられますよ。

✿ デザート ✿

1. リンゴは皮をむき、さっと煮ます。
2. キョーザの皮で①をつつみ、色よく油であげます。