

MENU あったか煮込み料理と

野菜のおかず

- Recipe
- ① にんじんのドレッシング
  - ② レッドキャベツの酢漬け
  - ③ 大根とじじきのサラダ



Recipe 1  
① にんじんのドレッシング

- | 材料 (作りおき量)   | 作り方  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん ... 1本</li> <li>たまねぎ ... 1/2コ</li> <li>オリーブ油 ... 50ml</li> <li>だし汁 ... 50ml</li> <li>お酢 ... 50ml (or 白ワインビネガー)</li> <li>塩、こしょう ... 少々</li> <li>さとう ... お好み量</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>だし汁を作る (以下お好みで)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>市販のダシパックを煮出す</li> <li>かつお節等から煮出す</li> <li>ダシの素</li> </ul> </li> <li>にんじん、たまねぎを3cm位の大きさに角切りにし耐熱容器に入れ少量の水を加え柔らかく加熱する</li> <li>ミキサーもしくはブレンダー容器にその他の材料をすべて加えなめらかにするまで混ぜ合わせる</li> <li>塩、こしょう、さとうで味を整える</li> </ol> |

Recipe 2  
② レッドキャベツの酢漬け

- | 材料   | 作り方   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>レッドキャベツ ... 1/4コ</li> <li>白ワインビネガー ... 50ml</li> <li>塩 ... 小さじ1/2</li> <li>こしょう ... 少々</li> <li>さとう ... 小さじ1</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>レッドキャベツを千切りにし軽く塩をまじり合わせる</li> <li>①の材料を合わせ①を加え1日以上寝かす</li> </ol> <p>色合いがはっきりしているのがくっ合わせに彩りがよく使いまわがききます</p> |

Recipe 3  
③ 大根とじじきのサラダ

- | 材料   | 作り方  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>大根 ... 1/2本 (塩をま)</li> <li>じじき (サラダ用) ... 50g</li> <li>卵 ... 2コ</li> <li>牛乳 ... 30cc</li> <li>マヨネーズ ... 大さじ1</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>大根の皮をむきスライサーで薄くスライスしていく</li> <li>①に塩を入れ、塩をまじり合わせる (塩は洗い流さないのが少量でOK)</li> <li>耐熱容器に卵を割り牛乳を入れ割りほぐす。電子レンジに入れ600wで1分入れ軽くまぜさらに20秒ずつほぐしかり固まるまで少しづつ加熱してスライサーの皿に</li> <li>ボールに①の材料を混ぜ合わせ入れまぜ合わせ塩、こしょうで味を整え完成</li> </ol> |

