

れんこんのミルフィーユ焼き(副菜)



材料 4 人分

れんこん	2 節 (280g)
生ハム	8 枚
ピザ用チーズ	30g
オリーブ油	大さじ 1
パセリ粉	適量

- ①れんこんは 7~8 mm幅に切る。
- ②れんこん→生ハム→れんこん→チーズ→れんこんの順に重ねる。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れる。
- ④ふたをして 3 分焼いたら、上下をかえし 3 分焼く。
- ⑤皿に盛り付け、パセリ粉をふる。

ブロッコリーの元気サラダ(副菜)



材料 4 人分

レタス	40g	
ミニトマト	4 個 (40g)	
ブロッコリー	中 1 株 (200g)	
えび	8 尾	
A	みそ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	オリーブ油	大さじ 2

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは 4 等分に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②えびは殻と背わたを取り茹でる。
- ③A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④皿に野菜とえびを盛り付け、ドレッシングをかける。

大豆の五目煮(副菜)



材料 4 人分

人参	1/3 本 (50g)	
れんこん	1 節 (100g)	
ごぼう	1/2 本 (50g)	
生しいたけ	4 個 (40g)	
切り干し大根	10g	
水煮大豆	1/2 カップ	
A	だし汁	300ml
	砂糖	大さじ 2
	酒	大さじ 1
B	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 2

- ①人参は 5 mm幅のいちよう切り、れんこん、ごぼう、生しいたけは 1 cm角に切る。
- ②切り干し大根は水に戻して 2~3 cm長さに切る (戻し汁は捨てずにとっておく)。
- ③鍋に①②の野菜、水煮大豆、A を加え、落としふたをして中火で 10 分煮る。
- ④さらに B を加え、落としふたをして中火で 5 分煮たら、強火で汁気が 1/3 量になるまで煮る。