

7月17日 つぼみ レシピ

大豆のポタージュ

<材料>

茹で大豆	カップ1/2強
玉ねぎ(薄切り)	100g
人参(薄切り)	50g
水	カップ1
牛乳	カップ1~1と1/2
スープの素	1個
塩、バター	各少々
パセリ	少々

<作り方>

- ① 大豆と野菜を水で柔らかくなるまで煮、ミキサーにかける。
- ② 鍋に戻してスープの素を入れ、煮立ったら牛乳を加え、調味する。
- ③ 仕上げにバターを落としてコクをつけ、パセリのみじん切りを散らす。

(婦人之友社「はやね はやおき 四回食」より)

<おにぎらずの具に>

鯖そぼろ煮

<材料>

鯖	1尾(190g)
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
干し椎茸	4枚
しょうが	1かけ
万能ねぎ	適宜
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みそ	大さじ1/4

<作り方>

- ① 鯖はは3枚におろし、身をスプーンでこそげ落とす。
- ② にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、材料を炒め、調味料を加えて煮詰める。
- ④ 小口切りの万能ねぎを散らす。

人参しりしり

<材料>

人参	300g
ツナ缶(小)	80g
卵	1個
めんつゆ	小さじ1/2~1
(または、しょうゆ	小さじ 1/2)

<作り方>

- ① 人参をしりしり器ですりおろす。
- ② ツナ缶の油を使って、(足りなければごま油を足す) 人参をしんなりするまで炒め、ツナを加えてさらに炒める。
- ③ めんつゆをまわしかけ、溶き卵を流しいれて卵に火が通るまで炒め混ぜる。

☆味を薄めにしておくと卵焼きに入れたり、炒めものにいろどり程度にいれたり、応用範囲が広がる。