



2月 食セミナーレシピ



【 大根の鳥そぼろ餡かけ 】

(1人分あたり 121kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

●	大根	600g
	出汁	200cc
	鶏ひき肉	120g
	塩胡椒	少々
	玉ねぎ	150g
☆	醤油	大さじ1
	出汁	400cc
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	おろし生姜	3g
	油	小さじ1
	ねぎか大根葉	少々
	片栗粉	大さじ1



<作り方>

- ① 大根は食べやすい大きさに切って面取りする。玉ねぎはみじん切りに、鶏肉に塩胡椒を振って混ぜておく。
- ② 大根と出汁を鍋に入れ、竹串が通るまで大根を煮ていく。
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉、玉ねぎの順に炒め、火が入ったら☆を入れて一煮立ちさせる。水溶き片栗でとろみをつける。
- ④ 器に大根を盛り、上から餡をかけて青味をのせたら出来上がり。

【 ブロッコリーのミモザサラダ 】

(1人分あたり 102kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

	ブロッコリー	200g
	人参	60g
	卵	2個
☆	ポン酢	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1.5
	出汁	小さじ2



<作り方>

- ① ブロッコリーは茹でて1口大に切る。人参も茹でていちょう切りにする。卵は鍋に水から入れて15分かけゆで卵にする。
- ② ゆで卵をつぶして、水気を切ったブロッコリー・人参と混ぜ合わせる。☆を加えて和えたら出来上がり。

Point!

料理は見た目も大事ですね。見た目がキレイだと食欲も増します。面取りは、輪切りや角切りにした野菜の角を薄くそぎとる事です。おもに大根、にんじん、かぼちゃなどの根菜類などを煮る時の下ごしらえで、煮崩れを防ぎます。フランス料理でにんじんなどに使うシャトー切りも面取りの一種です。