

冬野菜を美味しく、手軽に、たくさん食べる調理のコツ

○野菜に注目している理由

○小家族や独身者でも手軽に野菜が多く食べられる調理方法
(蒸し野菜の魅力)

○調理のポイント

○この冬おすすめの野菜レシピ

<講師紹介> 川上 すみよ

身近な材料で作る本格的な洋風料理が好評。著書に「大文字レシピで作る肉おかず」「やっぱりおいしい元気おかず」など。特にもやしを活用した料理には定評があり、全日本豆萌工業組合連合会の全国大会等でレシピの普及開発に尽力されているほか、数々の雑誌への執筆やTV出演にと活躍中。

(参考)

カラダにやさしい野菜蒸し

～ 材料のアレンジで人数の調整が簡単にできます ～

材料(1人分)

もやし	小1袋
キャベツ	1/6
ミニ白菜	4枚
チンゲン菜	1本
しめじ	1/2
大根(おろす)	1/4本
豚肉	適量

作り方

- 1 すべての野菜を水洗いをしてざるにあげておく。(あまり水分を取らないのがコツ)
- 2 もやしを鍋に敷き詰める。
- 3 野菜を順不同に並べる。野菜の中に肉を散らす。
- 4 大根おろしを上からたっぷりかける。
- 5 中火で5分くらいで出来上がり。
- 6 ポン酢等で頂く。ラー油をつけても美味しく食べられますよ。