



## 野菜をじっくり煮込んで今夜はシチュー たっぷり野菜のスパイスシチュー

### ■材料(4人分)

合い挽き肉	200g
長ネギ	1本
キャベツ	1/8個
人参	小1本
大根	5センチ
マッシュルーム	5個
A: ホールトマト	1缶
(カットタイプ)	
※生トマトを使う場合には	
中玉5個を湯むきして使う	
ジャガイモ	中1個
(すりおろす)	
中濃ソース	大さじ3
ローリエ	2枚
コンソメ	1個
水	2カップ
バター	小さじ1(4g)
塩、胡椒	適量

### ■作り方

- 1 長ネギは粗みじんに、他の野菜は全て1センチ角に切りそろえる。
- 2 鍋にバターを入れ中火で熱し、合い挽き肉を入れ炒める。途中、塩胡椒をひとつまみずつ加え色が変わってきたら長ネギとマッシュルームを加え、香りが出てきたら、キャベツ・人参・大根を入れさらに炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、Aを入れ弱火で30分以上煮込む。
- 4 全体によく火が通ったら、塩で味を整える。器に盛りつけ、お好みで黒胡椒をかけていただく。

### ※ポイント

スパイスの代わりに、スパイスがたくさん入った調味料のソースを使います。野菜は弱火でじっくりと煮込むことで、甘さやコクが引き立ちます。いろいろな旬の野菜を使ってアレンジしてみましょう!

※調理時間 約50分



### 市民と農家の宝物 けやきの里のめぐみです

西東京市の野菜の中でも、生産量がトップのキャベツをイメージして作ったキャラクターです。野菜のパッケージや直売所の旗など、市内産の野菜はこのマークが目印です。



新鮮ならではの野菜美味しさを味わおう!

## グリル野菜のディップソース

### <グリル野菜>

### ■材料(4人分)

キャベツ	1/4個
青菜(小松菜など)	1/2把
ジャガイモ	中3個
人参	中1本
かぶ	2個
バター	小さじ1(4g)
A: 水	30cc
酒	20cc

### ■作り方

- 1 キャベツは1/8に、ジャガイモは1センチ、人参は半分に切ってから乱切りに、かぶはくし形に切る。
- 2 フライパンにバターを入れ、中火で火の通りにくい人参・ジャガイモの両面に焼き色をつける。途中でかぶを入れ、野菜全体に焦げ目がついたらキャベツ・青菜を入れAをあわせたものを回し入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- 3 フライパンの水分が半分以下になったら蓋を開け、しっかりと水分を飛ばし器に盛る。

### <ディップソース>

#### 【豆腐明太ディップ】

### ■材料

絹豆腐	40g
明太子(ほぐす)	大さじ1
醤油	小さじ1

### ■作り方

- 1 豆腐を泡立て器でつぶしなめらかになったら、醤油を加えさらになめらかになるまでよく混ぜる。
- 2 明太子を入れ、よく混ぜたら器に盛りつける。

#### 【わさび味噌】

### ■材料

味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
わさび	小さじ1/2

※お子様の場合は、わさびを粉チーズに変えて「チーズ味噌」でどうぞ!

### ■作り方

- 1 みりんを耐熱皿に入れ30秒～1分レンジにかけ、沸騰したら取り出し煮きりみりんを作る。
- 2 1に味噌とわさびを入れ、よく混ぜたら器に入れる。

#### 【アンチョビガーリック】

### ■材料

アンチョビフィレ	2～3枚
ニンニク	1かけ
ローズマリー	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1
牛乳、水	適量

### ■作り方

- 1 ニンニクを縦半分に切り、芽を取る。小鍋にニンニクと牛乳:水(1:3)をひたひたになるくらい注ぎ入れ弱火で沸騰させ茹でこぼし、包丁で叩いてなめらかにする。アンチョビはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル・アンチョビを入れ弱火にかけ、プツプツ泡が立ってきたらニンニク・ローズマリーを入れ、再び泡が立ってきたら火を止めて器に入れる。

## サクサク衣でキャベツを食べよう! キャベツのきんちやく揚げ



### ■材料(4人分)

油揚げ	4枚
キャベツ	1/6個
鶏挽肉	200g
紅ショウガ	25g
(大さじ1強)	
塩	ひとつまみ
揚げ油	適量

※調理時間 約40分

### ■作り方

- 1 キャベツを太めの千切りにして、塩をひとつまみ入れよく混ぜる。
- 2 油揚げの上で麺棒(無い場合は割り箸)を転がし両面をはがれやすくし、包丁で半分に切って裏返しにする。
- 3 1のキャベツの水分をよく切り、紅ショウガ・鶏挽肉を加えよく混ぜて種を作り、2の油揚げに詰めて爪楊枝でとめておく。
- 4 揚げ油を用意し、170度の温度で油揚げがカラッとするまで揚げる。

### ※ポイント

油揚げを裏返す際には、破れないように気をつけましょう。具の中まで火が通るように、じっくり揚げましょう。

キャベツをモリモリ食べましょう!

## 茹でキャベツのおろしサラダ

### ■材料(4人分)

豚しゃぶしゃぶ用	200g
キャベツ	1/2個
ミニトマト	5個
かいわれ大根	1/2パック

### おろしソース

A: 玉ねぎ	1/4個(すりおろす)
ニンニク	1/2かけ(すりおろす)
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
米酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1



※調理時間 約20分(キャベツの冷まし時間含まず)

### ■作り方

- 1 おろしソースを作る。材料Aの白ごまを小鍋で炒り香りが立ってきたら、おろしソースAをあわせたものを入れひと煮立ちさせ冷ましておく。
- 2 キャベツは軸を残したまま、1/4の大きさに切り分け沸騰したお湯に入れ30秒たったらザルにあげ、そのまま冷ます。残ったお湯で豚肉をしゃぶしゃぶし冷水にとり、水気をきる。
- 3 キャベツを3センチに切り(軸は薄くスライス)器に敷き詰め、豚肉・かいわれ大根をのせ、最後に半分に切ったミニトマトを並べ、おろしソースをかける。

### ※ポイント

ほどよい食感を残すために、キャベツは火を通しすぎないように気をつけましょう!