

あたたか煮込み料理とスープで寒さしらずの冬を！



穏やかな秋ですが・・・きっとやってくる寒い季節。

相変わらず新型コロナ感染症もなかなか先が見えない状況です。

外出、外食の機会も増えましたが、やはりおうちごはんが暖まりたくなりますね。

下ごしらえをすれば、コトコト加熱するだけでおいしくなるお料理を覚えましょう。

煮込み料理やスープのいいところ！

- ・「ほったらかし」にしておけばよいこと
- ・一品で主菜、副菜が摂れること
- ・体がじっくり温まること

★豚肉と冬野菜のクリーム煮

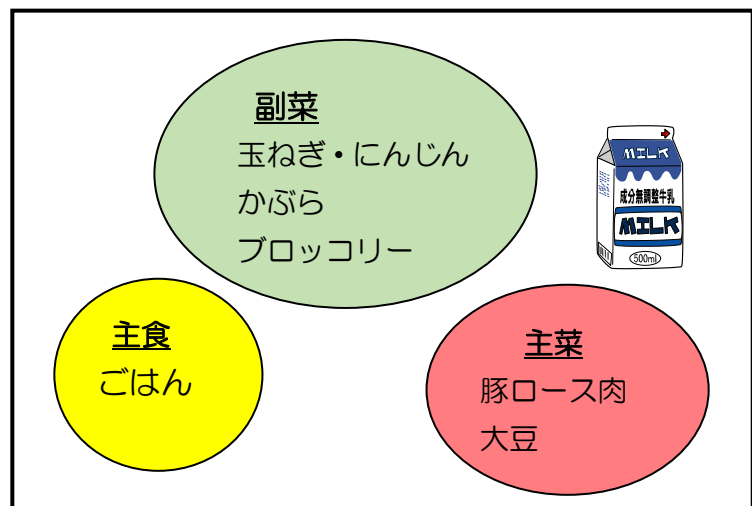
材料 2人分

<作り方>

豚ロースカツ用肉	2枚
塩、こしょう	適量
小麦粉	適量
蒸し大豆	100g
玉ねぎ	80g
かぶら	1個(100g)
にんじん	40g
ブロッコリー	60g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	小さじ2
牛乳	1カップ
A	
生クリーム	50ml
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
ローリエ	1枚
ごはん	2杯分

- ① 豚肉は一口大にそぎ切りにして、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、かぶらは6～8つのくし形に切る。葉がついていれば3cm長さに切る。にんじんは7～8mm厚さの半月切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ フライパンにオリーブ油の半量を入れて温め、①を入れる。焼き目がついたら裏返して、弱火にしてさっと焼いて取り出す。
- ④ 同じフライパンに油の半量を入れ玉ねぎとかぶらを炒める。しんなりとしたら小麦粉をふり入れ炒め合わせ、粉っぽさがなくなれば牛乳を少しずつ加える。
- ⑤ ④にAとブロッコリー、大豆、かぶらの葉、③を入れてふたをして弱火で4～5分煮る。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。

*パンに合わせても美味しいです。



★手羽先と根菜の煮込み

材料 2人分

手羽先	4本
大根	200g
里いも	100g
れんこん	80g
干しいたけ	2枚
白ねぎ	1/2本
しょうが	15g
水	3カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

<作り方>

- ① 大根は皮をむき 1.5cm 厚さのいちょう切り、里いもは皮をむく。大きければ二つに切る。れんこんは 1cm 厚さの半月切り、白ねぎは 2cm のぶつ切り、干しいたけは水で戻して 4~6 つに切る。戻し汁は煮込み用の水に足す。
- ② 鍋にせん切りにしたしょうがと手羽先、水、酒、①すべてを入れて加熱する。沸騰したらアクをとり、しょうゆを加えて弱火でゆっくり煮込む。
- ③ すべての材料が柔らかくなったら、みりんを回し入れて強火で 1~2 分加熱して仕上げる。

アレンジは・・・

中華風：八角 五香粉の香りを加えて

洋風：しょうゆ、みりんの代わりにコンソメ顆粒、粒マスタード

★お芋ときのこのごまみそスープ

材料 2人分×2(4人分)

厚揚げ	2枚
さつまいも	中1本(200g)
きのこ(まいたけ、ひらたけ、しめじ、しいたけなど好みで)	200g
水	4カップ
鶏ガラ顆粒	大さじ1
みそ	小さじ2
白すりごま	大さじ2

<作り方>

- ① 厚揚げは 2cm 角程度に切る。さつまいもは一口大に切る。
- ② きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に①と水を入れて加熱し、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に②、鶏ガラ顆粒、みそを入れてひと煮立ちさせたら、すりごまを入れて仕上げる。

食物繊維たっぷりです。

スープが残れば、うどんを入れて煮込んでみては・・・

★押し麦入りコーンスープ

材料 2人分×2(4人分)

クリームコーン缶	1缶(190g)
玉ねぎ	50g
押し麦	20g
塩	小さじ1/4
卵	1個
水	2カップ

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に①と押し麦を入れて加熱し、押し麦が柔らかくなれば、クリームコーンと水、塩を入れて、中火で鍋底を混ぜながらゆっくり温める。
- ③ 全体がとろりとしてきたら、溶き卵を細くたらし入れ、ふんわりとしたら加熱を止めて器に盛る。

朝食にもこれ一品でバランスOK!
水の代わりに牛乳、豆乳でも美味しい!



豚肉と冬野菜のクリーム煮



手羽先と根菜の煮込み



お芋ときのこのごまみそスープ



押し麦入りコーンスープ