

切り干し大根のソース焼きそば風



【材料】（4人分）

| | |
|---------------|------|
| 切り干し大根（水で戻す） | 80g |
| 豚バラ薄切り肉（3cm幅） | 200g |
| にんじん（せん切り） | 1本 |
| 玉ねぎ（うす切り） | 1/2個 |
| 〔ウスターソース | 大さじ6 |
| 〔みりん | 大さじ2 |
| 油 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 青のり | 適量 |

【作り方】

- ①切り干し大根は、ほぐして洗い、水に10分浸して軽く絞る。
- ②フライパンに油を熱し、肉を入れて塩・こしょうをふり、色が変わったらにんじんと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③切り干し大根を加え、油がなじみ、熱々になったらソースとみりんを加え、汁気がなくなるまで炒め、青のりをふる。

野菜で作る☆スープストック



| | |
|--------------|----------------|
| 【材料】 作りやすい分量 | |
| キャベツの葉 | 4枚 (200g程度) |
| 玉ねぎ | 1個 |
| にんじん | 1/3本 |
| 水 | 1200ml |
| 塩 | 小さじ2 |

【作り方】

- ①野菜は大きさを1cm程度にそろえて切る。
- ②野菜を鍋に入れ、水、塩を加えたらふたをして火にかける。
- ③野菜に火が通り、粗熱がとれたら出来上がり。

*アレンジメニューでポタージュスープ、そのまま味噌で味を調べてみそ汁にも。

ポタージュスープ (スープストックのアレンジ)



| | |
|------------|----------------------|
| 【材料】 (6人分) | |
| スープストック | お玉 12杯分 (5カップくらい) |
| 中華だしの素 | 小さじ1と1/2 |
| 牛乳(生クリーム) | 大さじ6 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| パセリのみじん切り | (あれば) 少々 |
| コーヒーフレッシュ | (あれば) 6個 |

【作り方】

- ①スープストックをお玉でミキサーに入れ、10~20秒混ぜる。(野菜を多めに使用する。)
- ②小鍋に移し、火をかけ、フツフツしたら中華だしの素、牛乳を入れ、味を見て足りないようなら塩 少々を足す。
- ③仕上げに生クリームやパセリを散らす。