

本日のレシピ

野菜のポタージュ

材料（5人分）

- ・玉ねぎ……1/4玉
- ・にんじん……1/3本
- ・バター……20g
- ・塩……小さじ1/4
- ・セロリ……1/6本
- ・ピーマン……1個
- ・白菜……2枚
- ・ブロッコリー……1/4株
- ・かぼちゃ……1/8玉
- ・さつまいも……1/4本
- ・牛乳……100ml
- ・こしょう……少々

作り方

- ①玉ねぎを薄切り、にんじんは厚めの輪切りにする。
- ②鍋にバター、玉ねぎ、にんじん、塩を加えて炒める。
- ③セロリ、ピーマン、白菜、ほうれん草を細かく切り、③の鍋に入れる。
- ④かぼちゃ、さつまいもをぶつ切りにし、④の鍋に入れたら水を食材が浸かるくらいまで入れて蓋をしめずに水かさが半分以下になるまで40分煮込む。
- ⑤牛乳、こしょうを加え、ミキサーやハンドブレンダーで滑らかなペースト状になるまでつぶす。
- ⑥器に盛り、完成。

簡単ゆかり和え

材料（2人分）

- ・キャベツ……3枚
- ・もやし……1/3袋
- ・ゆかり……小さじ1/2

作り方

- ①キャベツに千切りする。
- ②鍋に水を入れ、沸騰させる。キャベツ、もやしを入れて1~2分茹でる。
- ③②をザルにあけ、冷水にさらして粗熱をとり、水けをよく切ってよく絞る。
- ④③をボウルに入れ、ゆかりを和える。ほぐしながら和えて完成。※ゆかりは食べる直前に和えると味がしっかりする。

牛乳もち

材料（2人分）

- ・牛乳……100ml
- ・砂糖……大さじ1
- ・片栗粉……大さじ2
- ・きな粉……小さじ2

作り方

- ①鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ、よくかき混ぜる。
- ②①を中火にかけ、一つのまとまりになるまで焦がさないようにかき混ぜながら練る。
- ③②が出来たらバットにあけ、平たく伸ばし、粗熱がとれるまで冷まし、冷蔵庫で冷やす。
- ④一口大に切ってきなこをまぶして完成。