



# 食のみかわ

# おしながき

## 食改さんの料理紹介 No.30



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称：食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

### 今月のおすすめ一品目

会員研修会で学習した料理です。

### ごぼうポタージュ

#### 材料（4人分）

- ・ごぼう（太目）…………… 200g
- ・玉ねぎ…………… 100g
- ・無調整豆乳…………… 1カップ
- ・チキンコンソメキューブ …… 1個
- ・ごま油…………… 適量
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・白ごま・黒ごま…………… 適量

#### 作り方

①ごぼうは表面をたわしで洗い、斜め薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。

②深鍋に、ごま油を熱し①をしつとりとするまでよく炒める。途中ひとつまみ塩を入れ、水分を出しながら火を通す。



- ③材料がヒタヒタにつかる程度の水を入れる。アクを途中で1度取り、ごぼうが柔らかくなったらチキンコンソメキューブを入れて溶かす。火を止め、粗熱を取る。
- ④ミキサーで③をなめらかになるまでかき混ぜる。
- ⑤④を鍋に戻し入れて、豆乳を加えて中火で焦げないようにゆつくりと温める。
- ⑥塩が足りないようだったら足して味を整える。
- ⑦器に盛り、上からごまをあしらう。

### 今月のおすすめ二品目

### 桜えびと青じその混ぜごはん

#### 材料（4人分）

- ・ご飯…………… 400g
- ・桜えび…………… 3g
- ・青じそ…………… 4枚
- ・甘酢生姜…………… 30g

#### 作り方

- ①甘酢生姜は汁気を絞る。甘酢生姜、青じそを粗く刻む。
- ②ポウルに温かいご飯と桜えび、①を入れ、切るように混ぜ、茶碗に盛る。

