

<p>食 材 (4 人分)</p>	<p>【トマトとオクラの洋風茶漬け】 ・トマト 1個 ・オクラ 3本 ・長ネギ 1/5本 ・スナックエンドウ2つ ・みょうが 1つ ・あさり 20個 ・鳥のササミ 100g ・ふぶアラレ 少々 ・クレソン 2房 ・水 1.2l ・醤油 30cc ・味の素 10g ・塩 10g ・ガラスープ 15g</p> <p>【豚角煮とズッキーニのベジフィーク〜和風オレンジソース添え〜】 豚バラ肉 400g ・ズッキーニ 1/2本 ・大根 1/5本 ・水 200ml ・醤油 40ml ・酒 30ml ・みりん 20ml ・砂糖 30g ・味の素 3g ・エリンギ 2つ ・長ネギ 少々 ・セルフィーク 少々 ・塩コショウ 少々 ・オレンジジュース 1カップ ・マーマレード 大さじ3 ・醤油 小さじ1</p> <p>【菜々色畑の彩りパフェ】 ニンジン 1/3本 ・大根 1/8本 ・ブロッコリー 1/6房 ・長ネギ 1/5本 ・水 200cc ・コンソメ固形 1/2個 ・塩 少々 ・白ワイン 30cc ・ゼリーパウダー 5g ・アボカド 1個 ・クリームチーズ 100g ・牛乳 100cc ・蜂蜜 大さじ3 ・レモン汁 少々 ・ゼリーパウダー 3g ・マヨネーズ 200g ・玉ねぎ 1/2個 ・ピーマン 1/2個 ・ピクルス 30g ・ケッパー 15g ・パセリ 少々 ・卵 1/2個 ・海老 4尾 ・サヤエンドウ 4つ ・しめじ 少々 ・なす 少々 ・きゅうり 少々 ・グリーンピース 16粒</p>
<p>調理方法</p>	<p>【トマトとオクラの洋風茶漬け】 1ー鍋に調味料を合わせひと煮立ちさせ、ダシ汁を冷ましておく。 2ースナックエンドウと鳥のササミ肉を湯で火を通す。 3ーお茶漬けの材料を切る。(トマトー角切り、オクラー輪切り、長ネギー千切りなど) 4ー冷ご飯を三角に握り器に盛り、切っておいた材料を飾り完成。</p> <p>【豚角煮とズッキーニのベジフィーク〜和風オレンジソース添え〜】 1ー豚バラブロックを7mm幅に切り、水・酒・ネギの入った鍋で煮る。 2ーアクをすくいながら1時間ほど煮たら、調味料を入れ更に20分ほど煮る。(オレンジソースがある為味付けは薄めで良し。) 3ーズッキーニとエリンギは白ワインを振りレンジで蒸し、大根はだし汁で煮る。 4ーオレンジジュース、マーマレード、調味料を火にかけソースを作る。 5ー皿にソースを盛り豚肉と野菜をミルフィーク状に重ね、白髪ネギとセルフィークをトッピングし完成。</p> <p>【菜々色畑の彩りパフェ】</p>
<p>調理時間 (約 120分)</p>	

	<p>1ーアボカド、クリームチーズ、蜂蜜、牛乳、レモン汁をミキサーにかけ溶かしておいたパウダーと合わせ、容器に流し込み冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>2ーゼリー寄せの野菜を切り、大根、ブロッコリー、にんじん、海老、豆を茹でておく。</p> <p>3ームースが固まったら鍋に水、白ワイン、コンソメブイヨンを入れ火にかけてパウダーをいれよく混ぜ、容器に注ぐ。</p> <p>4ーコンソメスープが温かいうちに野菜を入れ同様に冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>5ーゼリーが固まった器にタルタルソースを盛り、野菜、海老をトッピングし完成。</p>
--	---