

ミネストローネ

(1缶分)	
にんにく	1片
ウインナー	4~5本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
大根	150g
トマト缶(カット)	1缶
水	200cc
コンソメ	1個
塩・こしょう	適宜
粉パセリ	少々



(作り方)

- ①ニンニクは薄切りにします。ウインナーは斜め薄切り、そのほかの野菜は1cm角に切ります。
- ②ニンニクをオリーブオイルで炒めます。玉ねぎを加えて炒め、火が通り透き通ったら他の野菜を加えて炒めます。
- ③全体に火が通ったら水とコンソメを加え、トマト缶を入れ中火で10分ほど煮込み、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうを加えて味を整えます。器に盛り付けて粉パセリをふりかけます。

ブロッコリーのさっと煮

作り方YouTube→
バックナンバーあり



(材料4人分)	
ブロッコリー	1/2個
つきこんにゃく	160g
さつまあげ	80g
だし汁	200cc
しょうゆ	大さじ1と1/3
料理酒	大さじ1と1/3
みりん	大さじ2/3

(作り方)

- ①ブロッコリーは小房に分けて、硬めに茹でます。こんにゃくは茹でてあく抜きをします。つきこんにゃくがなければこんにゃくを切ってもよいです。さつま揚げは薄切りにします。
- ②鍋に調味料(だし汁・しょうゆ・料理酒・みりん)を煮立て、こんにゃく・さつま揚げを煮ます。
- ③煮汁がなじんだら、ブロッコリーをさっと煮ます。