

ベスタ 野菜まるごとクッキング(2人分)

今回使用する野菜: ほうれん草 120g 人参 40g かぶ 150g トマト 100g

下準備: ほうれん草の根本から3cmを切り取り、残りをさっと湯がく。

[ほうれん草ご飯]

米 1合 焼き肉のたれ大匙2 酒大匙1 水適量

人参 30g ほうれん草 50g

1. ほうれんを1センチ幅程度に切る
2. 人参は皮をむき、みじん切り(皮はかき揚げ用に千切りにしておく)
3. タレ、酒を研いだご飯にならし水を1合のメモリまで入れ、人参を加え
スイッチをいれる。
4. ほうれん草を出来上がりのご飯と混ぜる

[スープ]

ほうれん 30g 豚肉 40g 人参 10g 昆布 4×5センチ

水 400cc 白だし 大さじ1

1. 鍋に水を入れ昆布だしを入れておく
2. ほうれん草を食べやすい長さに切る
3. 鍋を火にかけて人参を入れ火が通ったら、豚肉を入れる。
4. ほうれん草を入れ、白だしで味を調整する。

[ほうれん草ドレッシング]

ほうれん草 40g オリーブオイル(サラダ油)大匙4 酢大匙2

塩小匙 1/2 コショウ少々

かぶ 150g トマト 100g

1. かぶは皮をむき、薄いいちょう切り(皮はかき揚げ用に千切りにしておく)
2. トマトは一口大に切る
3. ほうれん草はできるだけ細かなみじん切りにする
4. ペットボトルに油以外の調味料を入れ、少しずつ油を加えながらシェイクする

全部が乳白色になったらほうれん草を加え、シェイクする
5. 盛りつけた野菜に食べる直前にかける

* 湯がいたほうれん草が残っていれば、野菜に加える

[かき揚げ]

ほうれん草根っこ(生) 人参・かぶの皮 すりごま大匙1

てんぷら粉 70g 水 70g 揚げ油適量

全ての具材を混ぜ合わせ、適温になった油にスプーンですくいながら落としていく。

* 今回の具材は 100g前後