

和食のプロから学ぶ「温故知新」セミナー

素材を
おいしく!!



協賛：三浦市農業協同組合
JA全農かながわ



ヘルシー
スープ

春キャベツと豚肉とミニトマトの味噌炒め

=材料4人前=

- ・春キャベツ…約4～6等分
 - ・豚バラスライス…200g
 - ・ミニトマト…8個
 - ・ゴマ油…大さじ1
 - ・片栗粉…大さじ1
- A. {
- ・合わせ味噌…大さじ1
 - ・みりん…大さじ2
 - ・醤油…大さじ2
 - ・酒…大さじ2

=作り方=

- ①キャベツを一口大に切り分け、豚肉は約3cmに切り片栗粉をまぶし、ミニトマトはヘタを取り半分に切っておく
- ②調味料A. は全て合わせよく混ぜておく
- ③フライパンにゴマ油を加え①を入れ、食材に半分まで火が入ったら②を回し入れ、和えながら炒め、器に盛り付ける。

春キャベツとベーコンの豆乳スープ

=材料4人前=

- ・春キャベツ…約4～6等分
 - ・ベーコンスライス…160g
 - ・鶏ガラスープの素…8g
 - ・だしの素…2g
- 顆粒だし {
- ・水…400cc
 - ・豆乳…400cc
 - ・塩…適量
 - ・黒胡椒…適量

=作り方=

- ①キャベツとベーコンは千切りにし、油を引いていないフライパンで軽く炒めておく
- ②ミキサーに①の半分のキャベツを入れ水と顆粒だしを加え良く混ぜておく
- ③①のフライパンに②を戻し豆乳を加え一煮立ちさせ、味を確認し塩で味を整える。器に盛り黒胡椒を添える。