

令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～ 入賞レシピ④



優秀賞

伊達な冬野菜の煮びたし



レシピ考案: あっかいピーマン さん

<レシピ考案者より>

- ・台所によくある野菜を使いました。
- ・野菜を加熱することで、たくさんの野菜を簡単に摂ることができます。
- ・みそを最初から加えて、白菜の水分が出て味がしみ込むようにしました。



【材料(4人分)】

- ・白菜・・・・・・・・220g
- ・人参・・・・・・・・40g
- ・しいたけ・・・・・・30g
- ・ほうれん草・・・・・・5g
- ・小揚げ・・・・・・1枚(12g)

<a>

- ・和風だしの素・・小さじ1/4
- ・仙台みそ・・・・・・小さじ2
- ・水・・・・・・・・・・70cc
- ・油・・・・・・・・・・小さじ1
- ・白いりごま・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①白菜の白い部分は、繊維を切るように食べやすい5mm幅に切る。
 - ②人参は、せん切りにし、小揚げ、しいたけは薄切りに、ほうれん草は食べやすい長さに切る。
 - ③フライパンに油を敷いて熱し、人参と小揚げを炒める。
 - ④人参に油が回ったら、aと白菜、しいたけを入れて、ふたをし、中火で5分煮る。(途中一度かき混ぜる)
 - ⑤ふたを外し、ほうれん草を加え、味を見ながら水分を飛ばす。
 - ⑥皿に盛り付け、白いりごまを振りかける。
- *好みで<a>に、すりおろしにんにくや、すりおろししょうがを加えると味に深みが出て体が温まる。
- *フライパンは蓋付きの20cmを使用。

【審査員からのコメント】

- ・仙台みそのアクセントがよい。
- ・ネーミングの「伊達な」が仙台らしくて良い。
- ・彩りよく野菜が使われていて、材料も入手しやすい。
- ・副菜として立派な一品。寒い時期に食べたいと思った。

