



ブロッコリーの茎の餃子

ブロッコリーの茎もおいしくいただきます!



POINT!

この料理のポイント

- ブロッコリーまるまる1個、房から茎まで美味しくいただけます。
- ビールのおつまみに最適!

材料

ブロッコリー……………1個	パスタソース辛子明太子
餃子の皮……………数枚	……………少々
	サラダ油……………少々

作り方

- 1 ブロッコリーを房と茎に切り分け、房は小房に分け、茎は皮をむいて縦半分に分けてからゆでる。
- 2 ゆでたブロッコリーの茎を薄切りにする。
- 3 餃子の皮に②を2～3枚とパスタソース辛子明太子をのせて、二つ折りにする。
- 4 フライパンにサラダ油をひいて、焦げ目が付くまで焼く。
- 5 お皿に盛りつけ、ブロッコリーの房を添えれば出来上がり。



鶏のコラーゲンたっぷり 身体にやさしい寄せ鍋

冷蔵庫の中にある野菜とお肉で簡単に作れます!



POINT!

この料理のポイント

- 残った次の日は、ラーメンを入れて食べてもよし、ごはんとおで雑炊にしても美味しい!
- 鍋の食材は冷蔵庫にたくさんあります。ニラ、ダイコン、豆腐、もやし、水餃子、ちくわ、鶏団子など。
- 冷蔵庫の中に隠れている使いかけの食材を美味しくいただきます! しょうゆとマヨネーズを入れて、野菜スープにしてもよい。

材料(2人分)

鶏もも肉……………150～200g	みりん……………大さじ1
または手羽肉	麵つゆ……………大さじ1
…中6本(200～250g)	だし昆布……………2～3cm
ハクサイ……………1/4	(長方形1枚)
シメジ、エノキ、シイタケ	鶏がらスープの素
……………各30～40g	……………小さじ2 1/2
長ネギ(白)……………1/2本	水……………400cc

作り方

- 1 鍋に水を入れ、みりん、麵つゆ、だし昆布、鶏がらスープの素を入れて煮る。
- 2 鶏もも肉または手羽肉を入れて強火で煮て、沸騰したらアクをとる。
- 3 ハクサイ、きのこ類、長ネギを入れて、味を調える。
- 4 お好みでポン酢+大根おろしにつけたり、鍋にしょうゆとマヨネーズを入れて、野菜スープにしてもよい。