

4月のおすすめ食材

ごぼう



ごぼうつくね(4人分)

- ごぼう(10cm 位の長さに切る).....1 本
 (みじん切り).....1/2 本
 A 鶏ひき肉.....400g 塩・酒.....少々
 長ねぎ(みじん切り).....1/2 本
 おろししょうが...少々 片栗粉.....大さじ1
 B しょうゆ・酒・みりん.....各大さじ1
 油.....適量 卵黄・マヨネーズ.....お好みで



- ①ごぼうは軽くゆでる。
- ②ボールに A、みじん切りにしたごぼうを入れ良くこねる。
- ③②を 8 等分にして①を芯に付ける。
- ④フライパンを熱し油をひき③を並べ時々返しながらか火を通す。
- ⑤④に B を入れ、たれを絡める。
- ⑥お好みで卵黄やマヨネーズをつけていただく。

ごぼうのポタージュ(4人分)

- ごぼう(さがきして少し水にさらす).....1 本
 玉ねぎ(うす切り).....1/2 個
 バター.....大さじ1 小麦粉.....大さじ1
 水.....300cc 牛乳.....300cc
 コンソメ.....1 個 パセリ.....少々
 塩こしょう.....少々



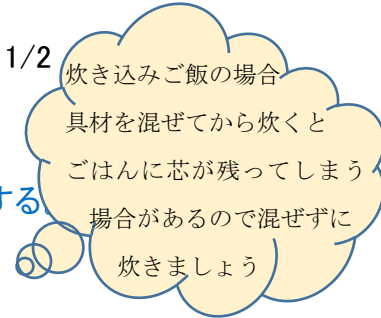
- ①厚手の鍋を熱しバターを入れ玉ねぎ、ごぼうを炒める。
- ②しんなりしてきたら、小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③水、コンソメを加え柔らかくなるまで煮て、冷めたらミキサーにかける。
- ④③を鍋に戻し牛乳を入れ温め、塩こしょうで味を調える。

牛肉とごぼうの炊き込みご飯(2合分)

- 米.....2 合
 ごぼう(さがきにして少し水にさらす).....1/2 本
 しめじ(子房に分ける).....1 パック
 人参(せん切り).....1/2 本
 牛細切れ肉(食べやすい大きさにきる).....150g
 ごま油.....大さじ1/2
 A 顆粒和風だし.....大さじ1 しょうゆ...大さじ1/2
 みりん.....大さじ1



- ①米は通常の分量の水を入れる。
- ②具材をごま油で炒めしんなりしたら A で味付けする。
- ③①の上に②を入れ混ぜずに普通に炊飯する。
- ④炊き上がったら混ぜる。



ごぼうの洋風きんぴら(4人分)

- ごぼう(縦半分にして 3cm 位に切る).....100g
 ベーコン(1 cm幅に切る).....100g
 オリーブ油.....適量 粉チーズ.....適量
 パセリ.....少々 塩こしょう.....少々



- ①ごぼう、ベーコンをオリーブ油で焦がさないように弱火で炒める。
- ②塩こしょうで味を調べ、お好みで粉チーズ、パセリをかける。



※パスタやピラフに入れてもおいしく召し上がれます

*メニューにはアレルギーのある方に適さない食品が含まれているものもございます。ご注意ください。



さくらんぼ薬局