



★ブロッコリーと里いものシチュー



＜材料＞ 4人分  
 サケ切り身(うす塩) 2切れ  
 ブロッコリー 1/2株  
 にんじん(小) 1本  
 里いも 4個  
 玉ねぎ(大) 1/2個  
 小麦粉 大さじ2  
 バター 大さじ1(15g)  
 牛乳 3カップ(600ml)  
 コンソメ 1個

＜作り方＞  
 1. 下ごしらえ  
 ・ブロッコリーは小房に分け1～2分ゆでる  
 ・にんじんは皮つきのまま、一口大の乱切りにする  
 ・里いもは周囲に切れ目を入れ、沸騰したお湯で10分ゆでる。しばらくふたをしておき、その後冷水につけざるにあげる。  
 皮をむいて一口大に切る  
 ・玉ねぎは千切りにする  
 ・サケは1人分ずつに切り、骨をとっておく  
 2. 鍋にサラダ油またはオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんじんをじっくり炒めたらバターを加える  
 3. 小麦粉を振り入れまぜる  
 4. 牛乳を少しずつ注ぎ入れしっかりとまぜる。  
 コンソメを加えたら全体的にとろみが出てくるまで中火で煮込む  
 5. とろりとしてきたら下ゆでしたりいもを加えて、弱火で10分煮込む  
 6. フライパンにオリーブ油を熱し、コンソメをして小麦粉を薄くまぶしたサケを両面こんがり焼く  
 7. 5の鍋にサケ・ブロッコリーを加え味を整える

大根の葉は、ほうれん草よりもずっと栄養価が高いです。ビタミン・ミネラルもたっぷりとれる一品です！

★大根のサラダ

＜材料＞ 4人分  
 大根 200g  
 にんじん(小) 1/4本  
 塩 小さじ 1/2  
 酢 20ml  
 マヨネーズ 大さじ 1  
 細ネギ 適量

＜作り方＞  
 1. 大根は皮をむいて少し太めの千切りにし塩小さじ1/2を加えて、まんべんなく和え10分おく  
 2. にんじんは皮をむいて千切りにする  
 3. 両手で大根の水をしっかり絞り、にんじんを加えて全体に酢がいきわたるようにまぜる  
 4. マヨネーズと細ネギをまぜあわす



★大根葉のふりかけ

＜材料＞ 4人分  
 大根の葉 3/4本分  
 塩 小さじ1/2  
 いりごま 適量  
 ちりめんじゃこ 6g  
 ごま油 大さじ 1/2

＜作り方＞ 4人分  
 1. 大根の葉をきれいに洗い、水気をきって細かくきざむ  
 2. 切った葉をボールに入れ塩をまぶす。  
 ラップをかけてレンジ500Wで1分加熱  
 3. さめたら手で水気をしっかりとる  
 4. フライパンにごま油を入れ、弱火にして焦がさないように炒める。  
 5. ちりめんじゃこ、いりごまをいれてまぜる

