

体が温まる料理



ボタラポでは毎月、様々なテーマで栄養バランスを考えた料理をご試食いただける講座や料理教室を開催しています。今回は体がポカポカ温まる料理レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

揚げ出し豆腐

材料(2人分)

絹ごし豆腐…1丁
米粉…適量
卵…1個
ココナッツオイル…適量
ねぎの小口切り…適量

[タレ]

だし汁…1/2カップ
醤油…大さじ2〜4
天然だし…大さじ2

作り方

- 1 絹豆腐は水切りせずに8等分にして米粉を全体につける。
- 2 卵液を作り1を絡めて、ナチュレオで揚げる。
- 3 タレの材料を全て鍋に入れ一煮立ちさせる。
- 4 揚げた豆腐を皿に盛り付け、3をかけ入れ、ネギを散ら



焼豚



材料(3〜4人分)

豚ロース塊肉…500g
玉ねぎ(半分に切る)…2個

[付けだれ]

醤油…25cc
紹興酒(酒)…25cc
オイスターソース…大さじ2
ナチュレハニー…大さじ2
米酢…大さじ2
ニンニク(擦りおろし)…大さじ1
黒の極み…大さじ1
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 ポリ袋に豚肉と付けだれを入れ24時間つける。
- 2 付けだれから豚肉を取り出し天板に乗せ、塩をふった玉ねぎも乗せて、180度のオーブンで30分焼き、15分休ませる。
- 3 付けだれは鍋で少しとろみが着くまで煮詰めて、盛り付けた焼豚にかける。

ちんげん菜の味噌汁

材料(3〜4人分)

人参…1本
ちんげん菜…2株
なめこ…1/2パック
水…3カップ

A { 天然だし…大さじ2
いりこだし…大さじ1

味噌…大さじ3
白すりごま…大さじ2
バター…大さじ1

作り方

- 1 人参は細切り、ちんげん菜はざく切りにして、なめこはさっと洗っておく。
- 2 鍋に水とAを加え、人参を入れて煮たったら、ちんげん菜となめこを加えてさらに煮る。
- 3 火を止めて味噌を溶き入れ、すりごまを加えて一煮立ちさせたら、バターを加え火を止める。

