

華やかな食卓



野菜がたっぷり食べられ、
ダイエットにも◎
生クリームなど、
お好みのものを添え、
アレンジを楽しんで♡

《材料》 6人分

にんじん	200g	オリーブオイル	大さじ2
玉ねぎ	1個 (200gくらい)	水	300cc
じゃがいも	200g	塩	小さじ1.5
さつまいも	1本	こしょう	少々
パプリカ	1/2個		
かぼちゃ	1/4個		
カブ (白い部分)	200g	生クリーム (1人小さじ1) やサワークリーム	
白菜・キャベツ	4枚ずつ	・・・お好みどうぞ	
※セロリ (あれば)	1/2本		

★上記の野菜など季節によって旬の野菜を全部で1kg～1.2kg準備する

- それぞれの野菜は、物によっては皮をむき、一口大に切る。
- オリーブオイル大さじ2を入れて①の玉ねぎ→固い野菜→柔らかい野菜の順番にをさっと炒める。
★オリーブオイルはお鍋にいきわたるくらい入れる。
★野菜につややかさが足りなければオリーブオイル (分量外) を足す。
水を200～300cc入れて火にかける。沸騰したら火を1番弱くして蓋をして20分ほど煮て、全ての材料がやわらかくなったら火を止める。
- 野菜が煮あがったら、粗熱をとってから、フードカッターやミキサーにかけて、ポタージュ状にし、塩とこしょうで味を調え、味見をする。
- 器に取ってから、お好みで、各小さじ1ほどの生クリームや、サワークリームをあしらう。
生クリームの代わりに、オリーブオイルやこしょうを添えても◎。

*パンドカンパーニュまたはバゲットを添えると朝食やランチにもぴったりです。
*できるだけ地元産の冬野菜を使いましょう



今回の伊賀の食材

今回のお料理に合わせる伊賀の食材は『パン工房MAAM VERANDA (マームベランダ)』さんのパンドカンパーニュです。
10月にOPENしたばかりのパン屋さんは、パン好きさん必見です!

パン工房MAAM VERANDA (マームベランダ)
伊賀市木興町2160-2 ☎51-6996

