

～「冬はつとめて（早朝がよい）」と清少納言が詠いました。冬野菜到来じゃ！～



## デミグラだいこん

材料 2人前

だいこん	300g	ブロッコリー	6房
デミグラスソース	1/2缶		
コンソメ	小さじ1		
水	300cc		

## レッツ ベジ クッキング



1. 大根は約3cm幅の厚さに切る。皮は、汚れが気になる場合はむく。片面に十文字に包丁で切れ込みを入れて、電子レンジ(600w)で5分加熱する。ブロッコリーは、小房に分けて洗っておく。
2. 大根が並ぶ大きさの鍋に、水とコンソメを沸騰させて、大根とデミグラスソースを加えて、中火で30分ほど煮る。時々、あくが出てきたら、取り除く。
3. 大根が煮えたら、ブロッコリーを加えて2～3分加熱して、出来上がり。

### 大根の十文字



大根の皮をむくと、煮る時間が短くなりやすい！

野菜は180g食べれるよ

### ベジのプチバナ

大根の部位によって調理する人って、ステキ!

上部・・・食感は固いが甘みは強い。生のまま。

サラダや大根おろしに。

中部・・・食感は柔らかく、甘みと辛みのバランスがいい。

大根本来のおいしさを味わう煮物や大根ステーキに。

下部・・・辛味が強く繊維質が多い。繊維があるので、薄切りにするのがいい。漬物や味噌汁の具に。

ベジファイブ  
「野菜 5 in スープ運動」

汁物に、野菜5種類入ってますか？

