## 野菜の重ね煮

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|---|---|---|
| じゃが芋 | 160g | ① じゃが芋は皮をむいて、5～7mmに切り、固めに茹でる。 |
| トマト | 240g | （茹で汁はAの湯として用いる） |
| 玉葱 | 160g | ② トマトは皮を湯むきにして、薄い輪切りにする。 |
| キャベツ | 300g | ③ 玉葱は縦半分に切ってから輪切りにする。 |
| 人参 | 30g | ④ キャベツは3cm角に人参は輪切りにする。 |
| 豚肉薄切り | 100g | ⑤ 豚肉は2～3cm幅に切る。 |
| バター | 8g | ⑥ 厚手の鍋にバター入れて溶かす。火を止めてから、 |
| A | | キャベツ、人参、玉葱、豚肉、じゃが芋、トマトの順に |
| 湯 | 240cc | 重ね、Aを混ぜたものを上からかけて塩、こしょうをし、 |
| 固形スープ | 1個 | 蓋をして蒸し煮にする。 |
| トマトケチャップ | 大さじ1と1／3 | ⑦ 材料がやわらかくなれば、Bを混ぜたものを⑥に入れ、 |
| B | | とろみがつくまで煮る。 |
| 牛乳 | 1カップ | ⑧ 煮えたら器に盛り、粉チーズとパセリをふる。 |
| 小麦粉 | 大さじ1と1／2 | （アレンジとして、オーブンで焦げ目をつけてもおいしい） |
| 塩 | 小さじ1／3 | |
| こしょう | 少々 | |
| 粉チーズ | 大さじ2 | |
| みじん切りパセリ | 大さじ1強 | |

## キャベツとらっきょうのサラダ

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|---|---|---|
| キャベツ | 200g | ① キャベツは千切りにする。 |
| らっきょうの甘酢漬け | 40g | ② らっきょうはみじん切りにする。 |
| らっきょうの漬け酢 | 大さじ4 | ③ キャベツはザルに入れて上から熱湯をかけ、すぐに冷水を |
| マヨネーズ | 4g | かけて冷まし、水気をしぼる。 |
| | | ④ キャベツとらっきょうを浸け酢で和えて器に盛り、上に |
| | | マヨネーズをのせる。 |