刻み昆布と人参のおかか煮

海藻・根菜・タンパク質がとれる栄養価たっぷりの副菜。
お弁当のおかずにもオススメです。
定番しょうゆ味に酢が加わることで飽きないおいしさに。

材料（作りやすい分量：大人４人分）

刻み昆布（乾物）……30ｇ
人参２本……千切り
醤油…大さじ２／酢…大さじ１／砂糖…大さじ１
いり胡麻…大さじ１／カツオパック…１パック（５ｇ）

① 刻み昆布はさっと洗ってたっぷりの水に漬けておきます。（20分くらい；人参を切っている間くらい）

② 人参は皮をむいて、斜めに薄切りしてから千切りにする。

③ 刻み昆布が戻ったら、ざく切りにして、鍋の底に敷き、人参千切りをのせて調味料も全部入れ、蓋をして弱火にかける。

④ 10分くらいしたら蓋を開け、全体をよく混ぜて昆布が柔らかくなり、人参が好みのやわらかさになるまで煮る。

⑤ いり胡麻とかつお節を混ぜて出来上がり！

※かつお節は、小分けパックのものがなく、花かつおしか手元にない場合は、フライパンで乾煎りし、ぱりぱりにしてから使うとよい。

根菜の塩豚ポトフ

その音の響きだけでほっこりあたたかな気持ちになる「ポトフ」に、
根菜を合わせてさらにポカポカのひと鍋に。
塩豚のおまけつきの嬉しいレシピ！

材料（作りやすい分量：大人４人分）

豚ももかたまり肉……350ｇくらい
人参……１本
じゃが芋……２個
玉ねぎ……１個
レンコン……１節
塩……大さじ１強
酒……適宜

① 豚ももかたまり肉をビニール袋に入れて、塩２５ｇを入れ全体にまぶすようにもみこみ一晩寝かせる。
② 一晩たつと、お肉からドリップがでるが、ドリップを入れないように鍋に入れる。
③ ②に水を３Ｌ位入れ、弱火で40分くらい煮る。
④ 玉ねぎ１個は半分に、レンコンは皮むき４等分、人参も４等分、すべて別鍋でひたひたより少なめの水で煮る。
⑤ ③の豚をいったん取り出して、一番分厚いところに金串か菜箸を刺し、赤くない透明な煮汁だったら肉を取り出し、乾かないようにラップを密着させて冷ます。
⑥ ④の野菜を煮汁ごと豚を取り出した③の鍋に入れ、ジャガイモ（縦半分に切り）を入れてさらに煮る。レンコンとじゃが芋がやわらかくなったら、塩で味を整えて出来上がり。
⑦ ⑤の豚は、冷めたら薄くスライスして召し上がれます。

使用予定食材リスト

■穀類
精白米・☆食パン・☆うどん・☆パスタ類・ビーフン・☆春巻きの皮・☆シューマイの皮・

■野菜類
じゃが芋・さつま芋・かぼちゃ・里芋・☆長芋・人参・大根・白菜・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ほうれん草・モロヘイヤ・カブ・ブロッコリー・トマト・胡瓜・ピーマン・チンゲン菜・とうもろこし・ナス・カリフラワー・レタス・☆もやし・☆豆もやし・☆きぬさや・パプリカ・☆スナップエンドウ・ニラ・アスパラガス・冬瓜・ごぼう・たけのこ・セロリ・しょうが・☆胡麻・☆豆苗・レンコン・オクラ・ネギ・ズッキーニ・しめじ・椎茸・エリンギ・なめこ・えのき

■海藻類
青のり・わかめ・乾燥のり・刻み昆布・寒天・ひじき

■果物類
☆りんご・☆バナナ・☆オレンジ・すいか・柿・梨・レーズン

■肉魚類
☆大豆水煮・☆豆製品（豆腐・納豆・高野豆腐・豆乳/成分無調整・おから・きなこ・油揚げ）☆麩・☆卵・☆牛乳・乳製品（バター・チーズ・ヨーグルト）・☆鶏肉・☆豚肉・☆牛肉・アジ☆鮭・タラ・めかじき・ちりめんじゃこ・☆サバ・☆えび・ツナ水煮缶・イワシ・ブリ・サワラ・

■調味料
塩・砂糖・醤油・酒・みりん・片栗粉・小麦粉・米粉・昆布だし・かつおだし・煮干し粉・みそ・梅干し・カレー粉・酢・☆ごま油・塩麹・なたね油・オリーブオイル・ウスターソース・メープルシロップ・純ココア・☆パン粉・ベーキングパウダー