



## 温野菜



調理時間

18分

カロリー

62kcal

野菜摂取量

187.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

おくら	1袋
まいたけ	1パック
にんじん	1本
里芋	5~6個
オリーブ油	適量
サラダ油	適量
バター	適量
塩・こしょう	各少々

### 作り方

1. おくらは、大きじ1~2杯の水でさっと茹で、ざるにあげておく。(※【硬めの野菜を茹でる】参照)
2. 鍋を**中火**にかけ温めて、オリーブ油を少量入れ、まいたけを加え塩・こしょうをし、さっと炒める。
3. 鍋にグラッセ用に切ったにんじんと50~100ccの水を入れ**中火**にかける。蒸気が上がったならバターと塩を入れて**弱火**にし、やわらかくなるまで煮る。
4. 里芋は皮をむいてぬめりを取り、1cm厚に切り、素揚げする。揚げた里芋に軽く塩をふる。(※【揚げる】参照)

### 【硬めの野菜を茹でる】

1. よく洗った野菜と大きじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1) を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
3. ざる等の他の容器に移す。

### 【揚げる】

1. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
2. (1) に油を入れ、油の温度が上がったら材料を入れる。
3. 片面が色づく程度に揚げたら裏返し、揚げ温度を保ちながら仕上げる。