

2025 年 12 月号

【料理名】ねぎのオードブル



【献立】

鶏肉と白いんげん豆のトマト煮
にんじんとパセリのサラダ

【調理時間】 35 分

【カロリー】 100 kcal

【塩分】 0.5g

【主材料】（2～3 人分）

ねぎ（白い部分） …… 3 本分

A 水 …… 1 カップ

A ローリエ …… 1 枚

A 白ワイン …… 大さじ 2

A 塩 …… 少々

B 白ワインビネガー …… 大さじ ½

B 粒マスタード …… 小さじ 1

B 塩 …… 少々

B オリーブ油 …… 大さじ 1 ½

【作り方】

1. ねぎは長さを 3 等分に切ってねぎがちょうど入るくらいの大きさの厚手の鍋かフライパンに入れ、A を加える。ふたをして火にかけ、煮たったら弱火で 20 分ほど煮る。ふたをとって汁気を飛ばし、粗熱をとる。
2. ラップにねぎをのせ、手前からきつく巻いて、円柱状に形を整え、両端をねじって留める。冷蔵庫で 30 分ほど冷やす。
3. ラップごと 2 cm 厚さの輪切りにし、ラップをはずして器に盛る。よく混ぜた B をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。