

10月健康おうちごはんレビュー

10月開催日：8日（火）午前、23日（水）午前



けんちん汁&ごぼうときのこの春巻き

けんちん汁

今回は具材を重ね煮で作ってからけんちん汁を作っていました。重ね煮は基本、野菜の水分だけで

煮ます。なので、だしを入れていないのに、しいたけや他のお野菜の旨味がたっぷり。あとは味噌で味をつけるだけ。野菜の旨味でとっても美味しい〜♪

ごぼうときのこの春巻き

こちら重ね煮を作って、味付けは塩と醤油のみ。でも、ごぼう・玉ねぎ・きのこの旨味がしっかりでていて、外はカリッと、中身は旨味満載の春巻きは絶妙〜（>▽<）♪動物性の材料は使ってないのにコクがあって美味しい！



焼きビーフン

焼きビーフン

重ね煮の材料を使って焼きビーフンを作りました。味付けは、塩と醤油だけ。

素材がもつ味で、とっても美味しい焼きビーフンが出来上がりました。

重ね煮

水分の多いお野菜を一番下にして、上にいくほど水分の少ないお野菜になるように順に重ねていき、一番上に重ね塩を入れて基本 野菜の水分だけで煮ます。それだけ！！簡単ですが、弱火でじっくりと煮るので時間はちょっとかかります。でも、冷蔵庫で保存もきくのでお野菜が余った時に、作り置きしておく色々な料理に使えてとっても便利ですね。

