



## 下野かぶのほっこりファルシー

### 材料 (4 人分)

- かぶ・・・4 個
- かぶの茎・・・1 束分
- ベーコン・・・2 枚
- A
  - 豚ひき肉・・・50g
  - しいたけ・・・2～3 枚
  - 卵・・・1 個
  - 天塩・・・小さじ約 1/2
- エビ・・・4 尾
- B
  - 固形ブイヨン・・・2 個
  - 白ワイン・・・100ml
  - 豆乳・・・100ml
  - 水・・・かぶの高さの 8 分目まで

### 下準備

- かぶ・・・茎を切り落とし、よく水洗いする。
- かぶの茎・・・きれいに土を洗い流して細かい小口切りにする。
- ベーコン・・・長さを半分にカットする。
- しいたけ・・・みじん切りにする。
- エビ・・・背ワタを取る。

### 作り方

- 1 かぶの底を薄く切り落として座り良くし、中身をスプーンでくりぬき、厚さ 1cm ほどの器を作る。
- 2 くりぬいたかぶは粗みじんにして A とよく混ぜ合わせて詰め物を作る。
- 3 かぶの器にベーコンを 1 枚入れてから 2 を詰め込みエビをのせる。
- 4 鍋にかぶを並べて B と刻んだかぶの茎を加えてクッキングシートで覆う。
- 5 蓋をして中火で 15～20 分煮込み、味を調える。



## もぎたてブロッコリーと那須鶏のグリル

### 材料 (4～5 人分)

- ブロッコリー・・・1 株
- ミディトマト・・・5 個
- 鶏もも肉・・・1 枚
- A
  - プレーンヨーグルト・・・100g
  - トマトケチャップ・・・大さじ 1
  - カレー粉・・・小さじ 1
  - 天塩・・・小さじ 1
- エキストラバージン・オリーブオイル・・・適量

### 下準備

- ブロッコリー・・・ごく小さな房に分ける。  
硬い茎は皮をむいてから薄くスライスする。
- ミディトマト・・・くし切りにする。
- 鶏もも肉・・・脂肪を取り除き、1.5cm 角くらいに小さくカットする。

### 作り方

- 1 耐熱皿にブロッコリーとトマトを平らに広げる。
- 2 鶏肉と A をボウルに入れ、もみ込んで味をなじませる。
- 3 鶏肉を汁ごとブロッコリーの上に広げ、オリーブオイルを回しかける。
- 4 200～220℃に温めたオーブンで 12～15 分間焼く。

## 上三川味噌とねぎマヨのおつまみトースト

### 材料 (食パン 4 枚分)

- 食パン 8 枚切り・・・4 枚
- A
  - みそ・・・大さじ 1
  - マヨネーズ・・・大さじ 2
  - エキストラバージン・オリーブオイル・・・大さじ 1
  - 長ネギ・・・1/2 本

※A は、この配合で適宜倍増。

ピザ用チーズ・・・適量

### 下準備

- 食パン・・・1 枚をそれぞれ 4 等分にカットする。
- 長ネギ・・・みじん切りにする。

### 作り方

- 1 A を混ぜ合わせ、カットしたパンに薄く塗る。
- 2 お好みでチーズをのせ、トースターでチーズがとろけるまで焼く。