



有機かんそうカボチャとひじきの煮物



材料	
・ひじき	15～20g
・有機かんそうカボチャ	15～20g
・ごま油	適量
・だし汁	300cc
・しょうゆ	大さじ1.5
・みりん	大さじ1.5
・砂糖	小さじ

作り方

1. ひじき、有機かんそうカボチャを2～3回水をかえながらよく洗い、十倍程のたっぷりの水に10～15分ほどつけます。
2. 柔らかくなったらザルにあげて水気を切ってください。
3. フライパンにごま油を熱して、ひじきを炒めます。
4. 全体に油がまわってきたら、カボチャを加えて炒めます。
5. だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を加えます。
6. 中火で汁気がなくなるまで煮たらできあがり。



ほっこりカボチャシチュー

できあいのルーを使わずに一から作るシチュー。有機かんそうカボチャを使うことで、煮込んでも煮崩れしません。また、乾燥野菜を入れて煮込むことで、より旨味がアップします。



材料	
・有機かんそうカボチャ	30g
・有機かんそうタマネギ	25g
・鶏肉	300g
・有機にんにくチップ	1かけ分
・水	300ml
・牛乳(豆乳も○)	300ml
・米粉	大3程(好みの加減で)
・塩	適量
・油	適量

作り方

1. 鶏肉に対して3%の塩を揉みこんでおきます。
2. 油に有機にんにくチップを入れ中火で炒め、香りが立ったら鶏肉を炒めます。
3. 肉に火が通ったら300mlの水を加え、玉ねぎ、カボチャを入れ10分ほど煮込みます。
4. 牛乳を加え塩で味を整えてください。米粉でとろみをつけたら完成です。



スープジャーを使った 有機かんそう野菜たっぷりスープ



材料	
・有機切り干し大根	お好みで
・有機かんそう大根葉	お好みで
・有機かんそうゴボウ	お好みで
・有機切り干し人参	お好みで
・有機かんそうカボチャ	お好みで
・有機かんそうタマネギ	お好みで

※ 味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップ、塩などお好みで

作り方

1. 鍋に水を入れ、火にかけると同時に、有機かんそう野菜各種混ぜたものをひとつかみ放り込みます。
2. オートミールやキノコ類、鶏ささみ、ツナなどその日の気分で放り込みましょう。
3. 味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップなどなどからその日の気分で組み合わせて味付けします。
4. ひと煮立ちしたらスープジャーに流し込んで保温し、完成です。

※ 鍋にいれて火にかけている時間は3分ほど、スープジャーでの調理は保温含めて5時間ほどが目安です。