今月の料理

女性部
桧山地区

今月の料理を作って頂いたのは、女性部桧山地区の皆さん。自慢の料理は、「桧山納豆祭り」や「桧山地区文化祭」などで、たくさんの方に振る舞われます。

今回作製した料理の中から、『**パンプキンパン**』と『**和風ポトフ**』の２品のレシピを紹介します。『**パンプキンパン**』は炊飯器で作れる、お手軽デザート。また『**和風ポトフ**』は、たくさんの野菜を食べられるので、健康にも良い料理です！

◀女性部桧山地区の皆さん

おすすめレシピ

パンプキンパン & 和風ポトフ

〈パンプキンパンの材料〉（４人分）

- うる粉……200ｇ
- 砂糖……200ｇ
- カボチャ……200ｇ
- 卵……5個
- 牛乳……100cc
- サラダ油……100cc
- バニラエッセンス……2～3滴

〈パンプキンパンの作り方〉

①.カボチャを柔らかく煮て、卵は卵黄と卵白に分けます。
②.ボウルにうる粉、砂糖、カボチャ、牛乳、卵黄、バニラエッセンスを入れて混ぜます。
③.卵白を硬めに泡立てメレンゲをつくり、炊飯器の釜全体に油をぬります。
④.②とメレンゲを混ぜて釜に入れ、空気を抜いて炊きます。炊き上げた後、５分ほど蒸します。
⑤.中身が膨らんで周りが少し焦げたら取り出し、皿に切り分ければ完成です。

〈和風ポトフの材料〉（４人分）

・ジャガイモ…3個　・ニンジン…1本　・タマネギ…1個　・ブロッコリー…1/2個
・キャベツ…1/4個　・ウインナー…6～7本　・ベーコン…100g　・だし汁…800cc
・コンソメ固形スープ…2個　・醤油…15cc　・塩…少々　・だしの素…少々

〈和風ポトフの作り方〉

①.ブロッコリーを塩一つまみ入れた熱湯で茹で、冷ましておきます。
②.それぞれ一口大に切った野菜を、鍋にすきまなく入れ、だし汁・コンソメ固形スープ・だしの素を入れ、中火で煮ます。
③.煮立ったら弱火にして、野菜が柔らかくなるまで20～25分ほど煮ます。
④.醤油・ウインナー・ベーコン・ブロッコリーを入れ、再度弱火で煮ます。
⑤.全体に火が通ったら皿に盛りつけて完成です。

獅子座（7・23～8・22）　あれこれ考え過ぎてしまう傾向がちらり。開き直りの気持ちを大切にして。心を落ち着かせるには散歩が有効