

～シェフおすすめ根菜料理～  
ギリシャ風 根菜の温製サラダ



<使用食材>

カブ	・・・1ケ
ズッキーニ	・・・1/2本
ペコロス	・・・4ケ
しいたけ	・・・2ケ
ミニトマト	・・・4ケ
ごぼう	・・・1/2本
ラディッシュ	・・・2ケ
セロリ	・・・1/2本
ハム	・・・2枚
ハーブ	・・・適量
白ワイン	・・・80g
ブイヨン	・・・80g
塩	・・・適量
コショウ	・・・適量
オリーブオイル	・・・適量
白ワインビネガー	・・・適量

<Let's Cooking>

- ① 野菜をすべて一口大に切ります。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ごぼう・ペコロス・セロリ・しいたけ・カブ・トマト・ラディッシュの順に入れて塩 コショウをし、じっくり火を入れます。
- ③ 火が入ったら白ワインとブイヨン・白ワインビネガーを入れて全体がまとまるように、一煮させます。味を整えます。
- ④ 器に盛り、ハムとハーブをのせたら・・・

☆できあがり☆

～シェフおすすめ根菜料理～  
鶏肉と根菜のポトフ仕立て



<使用食材>

鶏手羽元	・・・4本
ソーセージ	・・・4本
玉ねぎ	・・・1ケ
レンコン	・・・0.5ふし
人参	・・・1本
ジャガイモ	・・・2ケ
カブ	・・・1ケ
にんにく	・・・2片
白ワイン	・・・50g
オリーブオイル	・・・適量
ブイヨン	・・・適量
マスタード	・・・適量
塩	・・・適量
コショウ	・・・適量

<Let's Cooking>

- ① フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを炒め、香りが出たら塩コショウをした鶏肉を加えて、焼き色がついたら、白ワインをふります
- ② 野菜は皮をむいて、一口大にします
- ③ 鍋に鶏肉と玉ねぎ・レンコン・人参を入れ、ブイヨンをかぶるくらいまで入れ、火を入れ、あくが出てきたら取ります。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ジャガイモ・カブ・ソーセージを入れて煮込みます。
- ⑤ 味を整えて、器に盛り、マスタードを添えたら・・・

☆できあがり☆