

野菜

煮る

洋食



ポイル野菜のフォンデュ風サラダ

これからの季節にピッタリなフォンデュをIHで作る。
ちょっとしたパーティでも喜ばれる一品。

エネルギー(1人分):345kcal/たんぱく質:15.6g/脂質:19.0g/炭水化物:25.5g/塩分:1.4g

材料(4人分)

れんこん	50g	塩	適量	牛乳	1cup
じゃがいも	2個	酢	適量	白ワイン	100cc
にんじん	50g			シュレットチーズ	250g
かぼちゃ	80g	(チーズソース)		パルメザンチーズ	大さじ2
ブロッコリー	1/4株	バター	大さじ2	ローリエ	1枚
グリーンアスパラガス	4本	小麦粉	大さじ2	塩、こしょう	各適量

1 ジャがいもは皮付きのまま水から茹で、火が通ったらザルにあげて塩をふり、冷ましてから一口大に切ります。

2 れんこんは一口大に切り、酢を加えた水で茹で上げ、ザルにあげて塩をふります。

3 にんじん、かぼちゃは一口大に切って茹で上げ、ザルにあげて塩をふります。



4 グリーンアスパラはハカマを取って塩で揉み、5分程度おいてから塩茹でて冷水に取り、4cm幅に切ります。



5 ブロッコリーは小房に分け、1%の塩を入れたお湯の中で茹でて冷水に取ります。

Point!

ブロッコリーを茹でるにはタツプリの湯が必要ですが、IHクッキングヒーターは立ち上がり早く、抜群の高火力でたつぷりの湯でもあっという間に沸騰します。



6 別の鍋にバターを溶かして小麦粉を加え、ヒーター火力4(中火)でよく火を通します。

Point!

IHクッキングヒーターはフライパンの底面を均一に加熱するから、キレイに仕上げる事ができます。



7 牛乳、ローリエを加えてホワイトソースを作り、白ワイン、シュレットチーズ、パルメザンチーズを加えて溶かし、塩、こしょうで味を整え、ヒーター火力1(とろ火)で保温します。



8 厚手の耐熱皿を200度のオーブンで焼いて7.を入れておきます。(ロースター中で8~10分焼いてもよいでしょう。)

9 ポイルした野菜にソースを付けながらいただきます。

Q&A

Q1 緑の野菜の色がキレイに出ません。

A1 色が安定するようにお湯には1%以上の塩を入れ、キレイな色が出たらすぐに冷水に取りましょう。火がないIHクッキングヒーターは、まわりに熱が逃げないため、加熱しているすぐ横に冷水をおいても大丈夫。作業効率がアップします。

A2 固い野菜は塩をふって揉み、しばらくおいてから茹で上げることで短時間で柔らかくなり、キレイな色が出ます。



Q2 粉っぽい味になってしまいます。

A 小麦粉は色付かない程度にしっかり火を通しておきましょう。IHクッキングヒーターなら、ムラなく火が通り、弱火でも立ち消えの心配がありません。

