

しっとり甘くて煮崩れ知らず！ いとしのメイクイン！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第20号 2019.
created by gonyoken.com

ハッセルバックポテトを野菜たっぷりの主菜に



<材料> (4人分)

メイクイン・・・4個
ささげ・・・1袋
ミニトマト・・・9個
オリーブオイル・・・適量
溶けるチーズ・・・適量
ニンニク・・・1片
塩・コショウ・・・適量



<手順>

①メイクインは3mm幅程度で深い切り込みを入れる。まな板の上に割り箸を置くと下まで切れず便利。ささげは筋とヘタを取り、ミニトマトは半分に切り、ニンニクは叩き潰してみじん切りに。②ジャガイモは水で切り込みを洗い、蒸す。③ささげはオリーブオイルとニンニクで炒めてフタをして蒸す。④②のじゃがいもの切れ込み、ところどころ溶けるチーズをはさみ、ミニトマトとささげとともに耐熱皿に盛り、全体にチーズを散らし、塩コショウして、210℃に予熱したオーブンで焼く。

メイクインは野菜界の**大野智**です。 親しみやすくソフトでそつがない。



ガレット＊切って焼くだけ(1人分)

メイクイン3個を千切りにして、オリーブオイルをしいた小さめのフライパンに敷き詰め、塩コショウして中火でフライ返しで押しつけながら、じっくり両面焼きます。最後に少し油を足して火を強めると、カリッと焼けます。

角切りたらこマヨサラダ

①メイクイン、人参、フルーツピーマンを1cm角に、人参はやや小さめに切ります。メイクインは水にさらします。オクラはガクとヘタを切ります。②①をゆでて、オクラ以外をたらこマヨネーズ(目安：たらこ1/2はら、マヨネーズ大さじ4)であえ、オクラを輪切りにしてのせます。

がっつりフライドポテト

メイクインを縦半分に切って、水にさらして水気を拭き、皮付きのまま揚げます。おいしいお塩で。ボランティアUさんのレシピ。

男爵はホクホクで煮崩れしやすい

メイクインはしっとりで煮崩れしにくい

味しみ抜群！ 甘くてツヤツヤ！ お弁当にもぴったりの豚バラじゃが！



<材料> (4人分)

メイクイン・・・5個
豚バラ薄切り・・・300g
玉ねぎ・・・2個
人参・・・6cm
三度豆・・・2本
しょうゆ・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ1.5
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ1.5

①メイクインは皮をむいて2cmの輪切り、玉ねぎはくし形切り、人参は1cmのイチヨウ切り、三度豆はゆでて斜め切り、豚バラは3cmに切ります。②豚バラを中火で炒め、色が変わったら三度豆以外の野菜も入れて炒めます。③砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れ、落としブタとフタをして弱火で10分程度煮ます。④メイクインが軟らかくなったらフタを取って、火を強め煮汁を飛ばしながら、鍋をふって煮からめます。1時間程度おくと、更に味がしみず。器に盛って三度豆を散らせば完成です。

ブログでも野菜たっぷりのレシピをご紹介します！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter: @kayozou3822

<https://gonyoken.com/category/ooking>



king

メイクインは
面食いじゃな
いと思う。



ボランティア森