

しっとり甘くて煮崩れ知らず！いとしのメークイン！

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)

メークイン ······ 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メークインは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。ささげは筋とへタを取り、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に、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°Cに予熱したオーブンで焼く。

メー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)

メークイン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メークイン、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。メークインは水にさらします。オクラはガクとへたを切ります。②①をゆでて、オクラ以外をたらことマヨネーズ（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

メー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

メー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な豚バラじゃが！



<材料> (4人分)

メークイン ······ 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メー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のイチョウ切り、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メー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、鍋をふって煮かれます。1時間程度おくと、更に味がします。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！

「ゴニヨゴニヨ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822

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



メークインは
面白いじゃない
と思う。



ボランティア森