

豆乳入り担々ほうとう

【材料】（2人分）

豚ひき肉	100g	ゴマ油	大さじ2
長ネギ	1本	豆板醤	小さじ1
ニンジン	50g	水	800ml
ニンニク	1片	豆乳	200ml
ショウガ	1片	鶏がらスープの素	小さじ2
ほうとう麺	2人分	味噌	大さじ2
コチュジャン	小さじ2	白ゴマ	お好みで



【作り方】

1. 長ネギは緑と白の部分に分け、みじん切りにする。ニンジン・ニンニク・ショウガもみじん切りにする。
2. 鍋に半量のゴマ油とショウガ・ニンニクを入れて熱し、香りが立ってきたらひき肉を入れる。色が変わってきたらニンジンとネギの白い部分・コチュジャンを加えて炒め、火を止めて取り出す。
3. 同じ鍋に残りのゴマ油と豆板醤を加えて火をつけ、炒めながら香りが立ってきたら水を加える。
4. 沸騰したら味噌を溶いてほうとう麺を入れ、時々かき混ぜながら麺がやわらかくなるまで煮る。
5. 豆乳を加え、沸騰直前まで温めたら火を止め、器に盛る。
6. 2と長ネギの緑の部分に乗せ、白ごまを振る。
 - ・豆乳を沸騰させると分離してしまうため、火加減に注意してください。
 - ・ニラや茹でたチンゲンサイなどを入れても良いでしょう。
 - ・お好みですりゴマやラー油を加えると味の変化が楽しめます。

ニンジンとリンゴのラペ

【材料】（2人分）

ニンジン	1本	飾り用ハーブ	あれば
リンゴ	1/2個	オリーブオイル	大さじ1
ミカン	1個	塩	少々
酢	大さじ1/2	胡椒	少々

【作り方】

1. ニンジンは千切りにし、ボウルに入れる。軽く塩を振って揉み、時間を置いて水気を切る。リンゴは千切りにし、ミカンは半分果汁を搾って残りは粗く刻む。
2. ボウルにハーブ以外の材料を入れて和え、器に盛ってハーブを添える。
 - ・すぐに食べても良いですが、少し時間をおくと味がなじみます。
 - ・酸味の強いミカンを使う場合は、少しハチミツを加えると食べやすくなります。



長芋と小松菜の和風ポテトサラダ

【材料】（2人分）

長芋	150g	マヨネーズ	大さじ1
小松菜	2本	酢	小さじ1/2
かつおぶし	2g	醤油	小さじ1/2

【作り方】

1. 長芋は2センチ角くらいに切り、600wの電子レンジで4分程加熱する。軽く潰して粗熱を取る。
2. 小松菜は軽く茹でるか電子レンジで加熱し、水気を切って1センチくらいの長さに切る。
3. ボウルにすべての材料を入れて和え、器に盛る。
 - ・ポテトサラダはジャガイモが一般的ですが、今回は長芋を使用しました。とろみがあるので、マヨネーズは少量でもなじみます。



●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」
「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。