

食のチカラ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー／フードコーディネーター。
食育インストラクター・野菜ソムリエ・サケエキスパート



イタリア風
モツ煮込み

ホルモンのトマト煮



材 料 (4人分)

ホルモン(ボイル) ······	200g
にんじん ······	中1本
玉ねぎ ······	1/2個
水煮トマト ······	約400g
水 ······	100cc
コンソメ ······	固体2個(顆粒小さじ4)
塩こしょう ······	少々
パセリ ······	適量
オリーブオイル ······	大さじ2
おろしにんにく(チューブ可) ······	小さじ1
粉チーズ ······	大さじ1

作り方 (調理時間 約20分)

- ①にんじんを5ミリ幅のいちょう切りにし、玉ねぎは纖維に沿って5ミリ幅の薄切りにする。
- ②オリーブオイルを入れた鍋を熱し、①、塩こしょうを入れ炒める。しなりしたら、水煮トマト、おろしにんにく、水、ホルモンを加えて中火で加熱する。
- ③沸騰したら火を弱め、コンソメを入れ蓋をし約10分煮込む。その間にパセリをみじん切りにする。
- ④火を止めて粉チーズを加える。盛り付けてパセリを振りかけたら完成。



Point 盛り付けてから追いチーズをしてもgood! ワインにも合うメニューです♪

ITOKU

GRAN
MART