



黒胡椒のピリッとチーズ お野菜の軽い煮込み

料理研究家 宮澤奈々 先生

料理 サロン

「C'est Très Bon [セトレボン]」
(少人数会員制) 主宰

スタイリッシュでありながら家庭で再現しやすいオリジナルレシピ料理が幅広い層の女性から熱い支持を受けている。サロンで紹介した宮澤奈々オリジナルレシピの数は2000件を超える。

著書

「おいしく見せる盛りつけの基本」
<http://nanamiyazawa.com/>



A:黒胡椒のピリッと
チーズ

材料(器: SOLIA カーフ
ハンドスプーン 5 - 6個分)

クリームチーズ 50g
塩、胡椒 適量

B:お野菜の軽い煮込み

材料(器: SOLIA ミニキューブ
カブエッジ 5 - 6個分)

ベーコン 1枚
玉葱 1/4個
人参 1/8個
蕪 小1個
南瓜 50g
赤ピーマン 50g
じゃが芋 50g
プチトマト 100g



A1. クリームチーズをほぐし、塩・黒胡椒をたっぷり混ぜる。



A2. 絞り袋に入れてスプーンに絞る。



A3. クラッカー等と一緒に盛り付けて完成。



B1. 材料を細かく刻む。



B2. 多めのオリーブオイルで硬い野菜から炒める。ベーコンを炒め、玉葱、人参、じゃが芋、蕪、赤ピーマンの順に炒める。



B3. プチトマトを加え7-8分煮る。



B4. 火が通り過ぎると崩れるのでぱっとに広げる。



B5. 器に盛り付けて完成。

宮澤先生よりコメント: どちらもワインに合うamuseです! クラッカーやんにくをこすってかりっと焼いたパンにのせて召し上がれ。