



# 一食分の野菜しつかりと

## とろとろ チーズON野菜

保存の利く野菜を蒸し、とろりとしたチーズソースをかけた一品です。一食分の野菜がしっかり取れますよ。キャベツ、ニンジン、大根を使い、見た目もカラフル。手に入ればスナップエンドウもおいしいです。ソースは防災クラッカーやパンに添えてもOK。

①野菜を洗う。大根とニンジンはまな板に置き、ピーラーでむく。キャベツは一口大に手でちぎる。スナップエンドウはへたと筋を取る。

②フライパンにアルミホイルを敷き、野菜とソースを並べる。水を回し入れ、アルミホイルがはみ出さないようにふたをする。弱火にかけて約7分蒸し、火から下ろす。

③ポリ袋にスライスチーズをちぎって入れ、片栗粉をまぶす。袋の真ん中を手で持ち、全体がなじむようによく振ってから牛乳とニンニクを入れる。

④鍋の3分の1まで分量の水を入れる。中火で沸騰させたら③をそっと入れ、約2分たってチーズが

溶けたら引き上げ、袋の口を持ったままふきんの上で置く。ふきんの上からチーズと牛乳が混ざるようもむ。

⑤袋の角をハサミで1ミカットし、②の上に回しかける。

【ポイント】  
チーズソースは牛乳大さじ1を白ワイン1に変えると大人っぽい味になります。その他の野菜やキノコ、イモ類も試してみてください。

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>材料(1人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大根...30g</li> <li>ニンジン...20g</li> <li>キャベツ...50g</li> <li>スナップエンドウ...2本</li> <li>ミニウインナー...2本</li> <li>溶けるスライスチーズ...2枚(約30g)</li> <li>牛乳...大さじ3</li> <li>片栗粉...小さじ1</li> <li>チューブ入りニンニク...1g程度</li> <li>水...大さじ2</li> </ul> | <p><b>用意するもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カセットコンロ</li> <li>カセットガス</li> <li>フライパン(直径20cm程度)とふた</li> <li>フライパン用アルミホイル(幅25cm程度)</li> <li>鍋(小さめのもの)</li> <li>まな板</li> <li>ふきん</li> <li>計量スプーン</li> <li>ピーラー</li> <li>キッチンスケール</li> <li>食品用耐熱ポリ袋</li> <li>キッチンハサミ</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### 学力UPのキギは国語力!!

河北新報のコラム「河北春秋」を活用した学習法をご紹介します。ベテラン記者が執筆した文章を読むことで、豊かな言葉や表現が身につきます。また旬の話題や時事問題にも強くなります。

#### 河北春秋 3ステップ

##### STEP 1 基礎力アップ 書き写す

「河北春秋」の文字数は約500字。書き写すことで、**作文力**や**読解力**、**漢字力**といった「**国語力**」が向上します。また、分からない単語を調べると**語彙力**もアップします。

##### STEP 2 論説文対策 100字で要約する

「河北春秋」の要約は**論説文対策**にピッタリ。読み解いて分かりやすく伝える文章の練習になります。

##### STEP 3 小説問題対策 自分の意見や感想を書く

自分の考えを**50字以内**で書きましょう。小説問題は文章の行間を読み、自分の考えを制限字数内で簡潔にまとめる練習が役立ちます。

#### チョイ読みで時事力UP

入試では、新聞記事を使った出題が増加傾向。新聞をめぐり「見出しだけ」チェックしましょう。世の中の動きを効率よく知ることができます。

「河北春秋」はここ!

**新聞**を  
**活用**して  
**差**をつけよう!

まずは1週間お試ください

ご希望の方に、「河北春秋書き写し1週間お試し版」をお届けします。また、河北新報をお読みでない場合は、新聞も1週間お届けします。右の二次元コードよりお申し込みください。



●ご購入のお申し込みは...

フリーダイヤル

オーク ミナヨム

0120-09-3746

受付 7:00~19:00



お問い合わせ/河北新報社 販売部 (平日10:00~17:00)  
TEL.022-211-1302 FAX.022-211-1188

※お申込みいただきました個人情報は、弊社と河北新報販売店で適切に管理し、商品の発送、各種ご連絡・ご案内に利用させていただきます。河北新報社のプライバシーポリシー(個人情報保護方針) <https://np.kahoku.co.jp/privacy.html>をご確認ください。