

野村保子先生の  
料理コーナー

# 「ナチュラル・クッキング」 白自然を食べる

## ベーコン鍋



### 材料

キャベツ	1/4コ
じゃがいも	中3コ
ニンジン	1本
ベーコン	8枚
スープの素	少々
塩・コショウ	少々
マスタード	少々

寒い日にはこんな熱々鍋を囲んで、暖つたりませんか？

じゃがいも、ニンジン、キャベツなど、寒いときが美味しいなる野菜は今まで食べごろです。大きめに切って、ベーコンと一緒に味を加えて、お鍋を美昧しくなします。



材料を入れる

- ①じゃがいもは皮をむき、大きいものは一寸割にすり。ニンジンは5ミリの厚さに切る。キャベツは重ねたまま、クシ型に切る。
- ②土鍋にじゃがいも、ニンジン、キャベツを重ねて、一番上にベーコンを重ね、水をひたひたにそそぎ、火にかけます。

- ③じゃがいもが柔らかくなったら、食べじろです。ベー

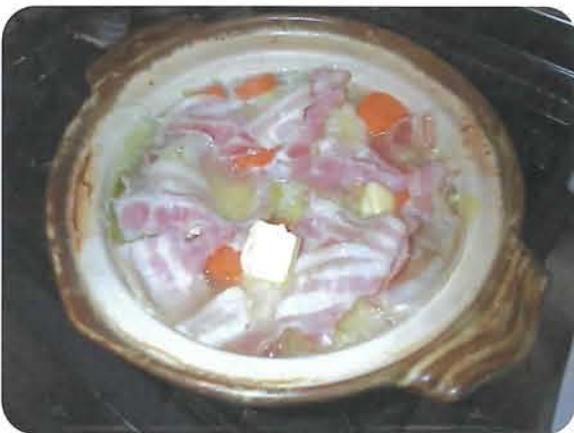
コンから塩味があるので、味をみながら、スープの素、塩・コショウを加えます。最後にバターを加えて出来上がり。

④熱々のところをマスターでつけていただきましょう。



ベーコンを並べる

寒い時は野菜をいっぱい食べて、体の抵抗力を高めましょう。土の下にできるじゃがいも、ニンジン、大根などは、体を温めると言われます。体を温め、風邪に強い体をつくりましょう。



講師 野村保子（ハロフィール）

函館市立北高校卒業  
函館調理師専門学校卒業  
電気メカニカル・クッキング  
アシスタント  
料理教室講師  
平成7年より書籍「まほ」と  
他の記事を担当  
のライターとして料理その