

大根葉ごはん



昔ながらの大根葉ごはん。グリーンセンターで大根の葉を手に入れて、素朴で懐かしい味を楽しんでみてください。おにぎりにもおすすめです！

作り方

- 1 大根の葉を鍋に入るくらいの大きさに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れて軸の太い部分、葉の部分の順にゆでる。（1分程度）
- 3 大根の葉をざるにあげ、水で冷ます。
- 4 かたく絞って1cmほどに細かく刻み、白だし、しょうゆと混ぜ合わせる。
- 5 ④と炊きたてごはん、白ごまと一緒に混ぜたら、できあがり！

材料（3～4人分）

炊きたてごはん……………2合分
大根の葉……………一束
※中心に近いやわらかい部分を使うのがおすすめ
白ごま……………大さじ2
白だし……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1

【1個当たり】
●エネルギー：315kcal
●食塩相当量：0.77g

尾張旭グリーンセンター
食育ソムリエ 加藤宏和

おすすめレシピ



旬の野菜を使った甘辛炒め。それぞれの野菜と煎りえごまの食感がたまりません！

レンコン・サツマイモ・エリンギの甘辛炒め

作り方

- 1 レンコン、サツマイモは0.5～1cm幅で半月切り（大きいものはちょう切り）にし、水にさらす。エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 レンコン、サツマイモの水気をキッチンペーパーなどでとり、米粉をまぶす。
- 3 油を熱したフライパンに、レンコン、サツマイモの順に入れ、火が通ったら一度取り出す。
- 4 同じフライパンでエリンギを炒め、レンコン、サツマイモをもどし入れ、Aを入れて一煮立ちさせ、全体を混ぜる。
※焦げやすいので弱火にするか火を止めて混ぜましょう。
- 5 器に盛り、仕上げに煎りえごまをお好みの量をふりかけて、できあがり！

材料（約3人分）

レンコン……………1節（150g）
サツマイモ……………1本（200g）
エリンギ……………1本（50g）
米粉……………適量
サラダ油……………適量
A しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ1
煎りえごま（黒ゴマでも可）
お好みで

【1人当たり】
●エネルギー：268kcal
●食塩相当量：1.79g

尾張旭グリーンセンター
食育ソムリエ 畠山奈緒

11月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター
●秋本番セール第2弾 6日（金）～8日（日）
尾張旭グリーンセンター
●秋本番セール第2弾 6日（金）～8日（日）
豊明フレッシュセンター・西部産直センター
●冬の園芸準備セール 6日（金）～8日（日）

東郷グリーンセンター
●秋本番セール 13日（金）～15日（日）
日進園芸センター
●産業祭り協賛セール 6日（金）～8日（日）
長久手グリーンセンター
●食・農フェア 20日（金）～23日（月）

※「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍
※組合員様限定の優待価格商品をご用意しておりますので、組合員カードを忘れずにご持参ください。

Aコープ幡山店情報
●熱々!お鍋まつり 5日（木）～7日（土）
●北海道フェア 12日（木）～14日（土）
●洋食メニュー 19日（木）～21日（土）
●Aコープ得々大市 26日（木）～28日（土）

毎月10日は組合員デー!（Aコープは除く）

組合員に限り、レジでのお買上げポイントが2倍となります。
※長久手グリーンセンター・東郷グリーンセンターでは10日が定休日の場合、翌日の11日が「組合員デー」となります。
※組合員カードのご提示がない場合はポイントの付与ができません。