

瀬戸グリーン
センター直送!
とれたて
レシピ
Recipe

さといものそぼろ煮



1人分 エネルギー：185kcal 塩分：1.4g

材料(2人分)

- さといも………中5～6個
- 鶏ひき肉…………50g
- 酒……………大さじ1
- しょう油…………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 本だし…………小さじ1
- 片栗粉…………適量
- 水……………100cc

作り方

- ①さといもを一口大にカットし、下茹でしておきます。
- ②鍋に鶏ひき肉を入れ、火を通します。
- ③②にさといもとⒶを入れ10分程煮ます。
- ④片栗粉でとろみをつけたら完成です。

さといもにダシがしみ込んだなめらかな味のそぼろ煮。とろったひき肉がさといものおいしさを更に引き立ててくれる一品です。

1人分 エネルギー：70kcal 塩分：1.4g

材料(2～3人分)

- だいこん……………1/4本
- ねぎ……………1/3本
- 塩こんぶ……………5～10g
- 塩……………適量
- ごま油……………適量

作り方

- ①だいこんを薄切りにカットし、塩をふりかけ数分おきます。
- ②だいこんの水気を切り、ねぎ、塩こんぶと混ぜ合わせます。
- ③ごま油を適量かけたら完成です。

だいこんのねぎ塩マリネ



だいこんの根の部分は辛味が強く、生食向きでだいこんおろしや、サラダ、漬物に。甘みがある中央付近は煮物などにぴったりです。皆さんもだいこん1本で様々なレシピに挑戦してみてはいかがでしょうか。

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」内「とれたてれす

とらん」で提供している料理のレシピをご紹介します。

地元野菜を使用し、ご家庭でも簡単に作ることができます。

是非今夜のおかずに一品加えてみてはいかがでしょうか?

炊飯器で簡単!五目釜めし



ごぼうやにんじん、こんにゃくなど多くの具材が入り彩り豊かな五目釜めし。冷めても味がおちにくいので、おにぎりにして外で紅葉をしながら食べてもおすすめです。

1人分 エネルギー：502kcal 塩分：1.4g

材料(3～4人前)

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| ● 米……………2合 | ● しょう油……………大さじ1と1/2 |
| ● ごぼう……………1/4本(ささがき) | ● 本だし……………小さじ1 |
| ● にんじん……………1/2本(いちょう切り) | ● みりん……………大さじ2 |
| ● 干ししいたけ……………6g(細かくスライス) | ● 酒……………大さじ1 |
| ● こんにゃく……………1/4枚(細めの短冊切り) | ● 水……………2合分 |
| ● 油あげ……………1枚(細めの短冊切り) | ● 砂糖……………小さじ1 |
| ● 鶏もも肉……………50g(1.5cm角) | |

作り方

- ⒶとⒷを鍋に入れ、20分程煮込みます。
- ①の煮汁を冷まし、米と混ぜ合わせて炊きます。
- ③米が炊けたら残りの具材を入れ、5分ほど蒸らします。
- ④炊き上がったらよく混ぜ合わせて完成です。