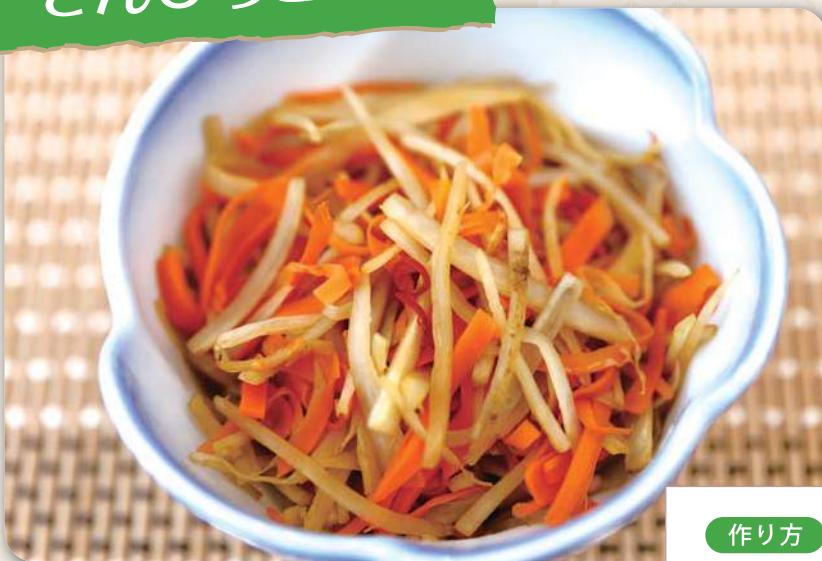


瀬戸グリーン
センター直送!
とれたて//レシピ
Recipe

きんぴらごぼう



1人分 エネルギー：61kcal
塩分：0.5g

材料(2人分)

- ごぼう……………1/2本
- にんじん……………1/3本
- A [● 酒……………小さじ1
● みりん……………小さじ1
● ほんだし……………小さじ1
● 砂糖……………小さじ1
● しょうゆ……………小さじ1と1/2
● ごま油……………適量
● 輪切り唐辛子……………2g

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ、千切りにし、水にさらしてアクを抜きます。
- ②にんじんは皮をむき、千切りにします。
- ③鍋にごま油と輪切り唐辛子を入れて熱し、香りが出たところで①②を加えて炒めます。
- ④Aを入れ汁気がなくなるまで煮詰めます。

1人分 エネルギー：177kcal
塩分：0.9g

だいこんのべっこ煮



材料(2人分)

- だいこん……………1/3本
- にんじん……………1/3本
- 豚バラ肉……………5~10g
- A [● 酒……………小さじ1
● しょうゆ……………小さじ2
● みりん……………大さじ1
● 砂糖……………大さじ1/2
● 水……………250cc
● 片栗粉……………適量

作り方

- ①だいこんは少し厚めの半月切り、にんじんは乱切り、豚バラ肉を切り全て下茹でしておきます。
- ②鍋に①とAを入れて煮ます。
- ③最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成です。

冬の寒さにだいこんの温かさが身に染まる一品です。だいこんが豚肉やにんじんのうまみを含んで冷めてもおいしく食べることができます。

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?

なすのピザ



なすを生地にしたヘルシーな野菜ピザ。一口食べるとなすと具材の味が口の中いっぱいに広がります。ご家庭でお好みの具材をのせて楽しむのもオススメです。

なすは加熱すると柔らかくなるのでやや厚めにカットしましょう。

1枚分 エネルギー：31kcal 塩分：0.1g

材料(2~3人分)

- なす……………中2個
- ピーマン……………3個（千切り）
- ベーコン……………3枚（5mm幅に切る）
- ミートソース……………10~15g
- とろけるチーズ……………適量
- パセリ……………適量
- ブラックペッパー……………適量

作り方

- ①なすを縦半分にカットし薄切りにします。
- ②①を水にさらしてアクを抜き、電子レンジで加熱します。（700W1分程度）
- ③アルミホイルの上にカットしたなすを並べ、ミートソースをぬります。
- ④③の上にピーマン、ベーコンを散らし、とろけるチーズをのせます。
- ⑤トースターで5~6分加熱し、チーズにこんがりと焦げ目が付いたらお好みでパセリ、ブラックペッパーをふりかけて完成です。