



材料(2人分)

- 切干大根…30g
- キュウリ…1本
- かにかま…2本

ツナ缶のオイルは切ってもOK!

- ツナ缶(オイル漬け)…1缶
- 塩昆布…10g
- A** ごま油…大さじ1
- 鶏からスープの素…小さじ1
- レモン汁…小さじ1
- 粗挽き黒こしょう…少々

- 白ごま…お好みで



豊明フレッシュセンター
食育ソムリエ
森 克代



切干大根とツナと塩昆布のサラダ

※作り置きする場合は水っぽくならないようすりごまを加えるのがオススメです。

作り方

- 1 切干大根を流水でもみ洗いし、軽くしぼります。
- 2 キュウリを千切りにします。
- 3 **A** をボウルに入れよく混ぜ合わせます。
- 4 **3** にかにかまをほぐし入れ、**1 2** と和えます。
- 5 器に盛り付けてお好みで白ごまをふって完成です。



ブロッコリーとキクラゲの卵炒め

今月の食材メモ②



ブロッコリー

ビタミンCやビタミンB1、B2などビタミン類とミネラルが豊富な健康野菜です。βカロテンや食物繊維は蕾よりも太い茎の部分に多く含まるので、皮を厚めにむいて積極的に食べましょう。

材料(4人分)

- ブロッコリー…120g(1個)
- キクラゲ…10g
- 卵…3個

- A** マヨネーズ…小さじ1
- 鶏からスープの素…小さじ1/2
- 酒…小さじ1/2

- 塩こしょう…適量
- しょうゆ…小さじ1



豊明西部産直センター
食育ソムリエ
小林 直子

作り方

- 1 **A** を混ぜておきます。
- 2 ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、塩茹でします。
- 3 キクラゲを湯で戻します。
- 4 フライパンにごま油を熱し、**1~3** を加え炒め塩こしょうをふります。
- 5 具材をフライパンの端に寄せ、溶いた卵を流し入れます。
- 6 半分ほど卵に火が通ったら具材と一緒に混ぜ、しょうゆを鍋肌に回しかけます。
- 7 器に盛り付けて完成です。

店舗情報

豊明フレッシュセンター

〒470-1125 豊明市三崎町中ノ坪5-2 ☎0562-92-0135
[営業時間] 9:00~17:00 年中無休(正月、棚卸休有り)

豊明西部産直センター

〒470-1154 豊明市新栄町3-328 ☎0562-97-1755
[営業時間] 9:00~17:00 年中無休(正月、棚卸休有り)



材料(4人分)

- ハクサイ…200g
- みかん(小)…2個
- 玉ねぎ(中)…1個

- A** プチヴェール酢(リンゴ酢でも可)…大さじ4
- オリーブオイル…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…小さじ1

- 塩…小さじ1/3
- こしょう…適量

作り方

- 1 ハクサイを薄切りにし、塩もみして10分ほど置きます。
- 2 玉ねぎをフードプロセッサーで細かくし、水気を絞ります。
- 3 **2** に **A** を加えよく混ぜます。(たまねぎドレッシング)
- 4 水気を切った **1** と **3**、細かく刻んだみかんをよく和えます。
- 5 器に盛り付けてこしょうをかけて完成です。



豊明フレッシュセンター
食育ソムリエ
竹下 穂

みかん



みかんにはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれますが、その中でも特にビタミンCを多く含み、皮膚や粘膜を健康に保つ効果や体の免疫力を高めることで感染症を予防する効果があります。

たまねぎドレッシングはさっぱりとしてどんな食材にも合います!



プチヴェール酢は各グリーンセンターで販売しています。
価格:980円(税込)



食育キッチン



白菜とみかんのたまねぎドレッシング和え

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?