



## Recipe なすのボロネーゼ

- 材料(2人分)**
- ナス…2本
  - タマネギ…1/2個
  - ニンニク…1片
  - 鷹の爪…1本
  - オリーブオイル…大さじ1
  - 豚ひき肉…100g
  - トマト缶…1/2缶
  - コンソメ…小さじ2
  - 塩こしょう…少々
  - パセリ…お好みで

- 作り方**
- 1 ニンニクをみじん切りし、鷹の爪を輪切りにします。
  - 2 オリーブオイルをひいたフライパンで1を炒め、ニンニクが色づいたら1cm幅に輪切りしたナスと薄切りしたタマネギを入れ炒めます。
  - 3 2にAを入れ5分ほど中火で煮詰めます。
  - 4 器に盛りつけお好みでパセリを散らして完成です。

ご飯にかけてもパンにのせても相性抜群!



## Recipe 無限なす



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します。  
食卓に旬をとり入れてみませんか?

## Recipe ジャガみそバター

今月の食材メモ②

**ジャガイモ**

ジャガイモはでんぷんが主成分でビタミンCを多く含み、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また体内の塩分を排出する働きのあるカリウムも豊富で鉄の吸収を助けるレバーやアサリなどと一緒に食べるのがオススメです。

- 材料(2人分)**
- ジャガイモ…3個
  - タマネギ…1個
  - ツナ缶…1缶
  - コーン…お好み
  - バター…お好み
  - みそ…大さじ3
  - 酒…大さじ1
  - A しょうゆ…小さじ1/2
  - 砂糖…大さじ2
  - しょうゆ…小さじ1/2

- 作り方**
- 1 ジャガイモの皮をむき一口大に切ります。
  - 2 鍋にジャガイモを入れジャガイモが浸るまで水を入れ3分程度茹でます。
  - 3 2に串切りにしたタマネギとツナ缶を入れAを加え入れます。
  - 4 ジャガイモが柔らかくなるまで煮たら器に盛りつけお好みでコーンとバターをのせて完成です。



今月の食材メモ①

**ナス**

ナスの紫色の皮に含まれるアントシアニンは抗酸化力が強く、疲れた身体に効果的な成分で高温調理すると吸収率が高まります。また抗酸化作用のあるβカロテンは油と一緒に調理することで吸収率がアップします。

- 材料(2人分)**
- ナス…2本
  - 塩…小さじ1/2
  - こしょう…適量
  - A ごま油…小さじ2
  - しらす…20g
  - しょうゆ…少々
- 作り方**
- 1 ナスを1本ずつラップで包みレンジ(600W)で3分加熱します。
  - 2 1を冷水につけながら皮をむき食べやすい大きさに切ります。
  - 3 2にAを加え混ぜ、器に盛りつけて完成です。



**店舗情報** 日進園芸センター 〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1 ☎0561-72-0016  
 [営業時間] 4月～9月：8:30～18:00 10月～3月：8:30～17:00  
 年中無休(正月、棚卸休み有)