



無限ピーマン

瀬戸
グリーンセンター
食育ソムリエ
栗木 真智子



材料(4人分)

- ピーマン…4~5個
- ニンジン…1本
- ツナ缶…1個
- 鶏ガラスープ…大さじ1
- ごま油…小さじ1と1/2

作り方

- 1 ピーマンとニンジンを千切りにします。
- 2 ピーマンに油を切ったツナ缶を加え混ぜます。
- 3 2に鶏ガラスープとごま油を加え混ぜ、レンジ(600w)で2分加熱します。
- 4 ニンジンをレンジ(600w)で2分加熱します。
- 5 3と4を混ぜ合わせお皿に盛りつけて完成です。

今月の
食材メモ②

ピーマン



レモン果汁以上のビタミンCやビタミンE、βカロテンを多く含むピーマンは繊維に沿って縦に切ると栄養が流出しにくく、シャキシャキとした食感が楽しめます。

1人あたり 100kcal



店舗
情報

瀬戸グリーンセンター

〒489-0934 瀬戸市菱野町305 ☎0561-21-1181
[営業時間] 9:00~18:00 年中無休(年末年始を除く)



1人あたり 48kcal



食育 キッチン



キュウリの香味野菜漬け

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いたします。
食卓に旬をとりに入れてみませんか？

今月の
食材メモ①

キュウリ



【美味しいキュウリの見分け方】
全体的に緑色が濃く、表面のイボイボが尖っているものが新鮮といわれています。また太さが均一であるものを選びましょう。

材料(2人分)

- キュウリ…2本
 - みょうが…3本
 - しょうが…1/2個
 - 大葉…4枚
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
酢…小さじ1
塩こしょう…適量

作り方

- 1 ヘタを取ったキュウリを縦に半分に切り、さらに斜めに薄切りにします。
- 2 みょうがは輪切りにし、しょうがと大葉は千切りにします。
- 3 Aを混ぜ合わせたボウルに1,2を加えよく絡め、お皿に盛りつけて完成です。

※保存容器に入れ冷蔵庫で保存すると2~3日美味しくいただけます。