



1人分 240kcal

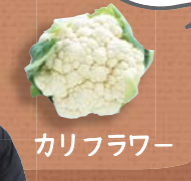
Recipe カリフラワーフライ

- 材料(4人分)**
- カリフラワー…1株
 - 酢・塩…各少々
 - 水…1/2カップ
 - 卵…2個
 - 小麦粉…大さじ8
- A**
- 粉チーズ…大さじ2
 - 乾燥パセリ…小さじ2
 - パン粉…1カップ

JAあいち尾東の新野菜カリフローレを使用するのもオススメです!

- 作り方**
- 1 カリフラワーを小房に分け、酢と塩を入れたお湯で固めに茹でます。(1~2分程度)
 - 2 1をざるに上げ水気をきります。
 - 3 ボウルに、水、卵を溶き、小麦粉を加えさっくり混ぜます。
 - 4 パットに**A**を入れ混ぜます。
 - 5 茹でたカリフラワーを**3**に通し、**4**をまぶしつけます。
 - 6 あげ油でキツネ色になるまで揚げたら完成です。

今月の食材メモ②



カリフラワー

ビタミンCは花蕾に多く含まれており、ビタミンの含有量はキャベツの約2倍です。また、色は白だけでなくオレンジや紫など様々な色の種類があります。鮮度の良いものだとして生食べても美味しいです。

豊明フレッシュセンター
食育ソムリエ
竹下 穰



- 材料(4人分)**
- 鶏もも肉…250g
 - キャベツ…2枚
 - ブロッコリー…1/2個
 - ニンジン…1/3個
 - しめじ…1/2パック
- A**
- だし…小さじ2
 - 水…900ml
 - みそ…大さじ3

Recipe 鶏肉とブロッコリーの具だくさん味噌汁

- 作り方**
- 1 鶏もも肉を一口大にカットし、キャベツをざく切りにします。
 - 2 ニンジンは5mm幅の半月切りにし、しめじは石づきを取ってほぐします。
 - 3 ブロッコリーは小房に分けます。
 - 4 鍋に**A**を入れ、煮立ったら**1**の具材を加えフタをし、5分煮ます。
 - 5 **4**にブロッコリーを加え、さらに1~2分煮て具材に火が通ったら味噌を加えひと煮立ちさせたら器に盛り付けて完成です。

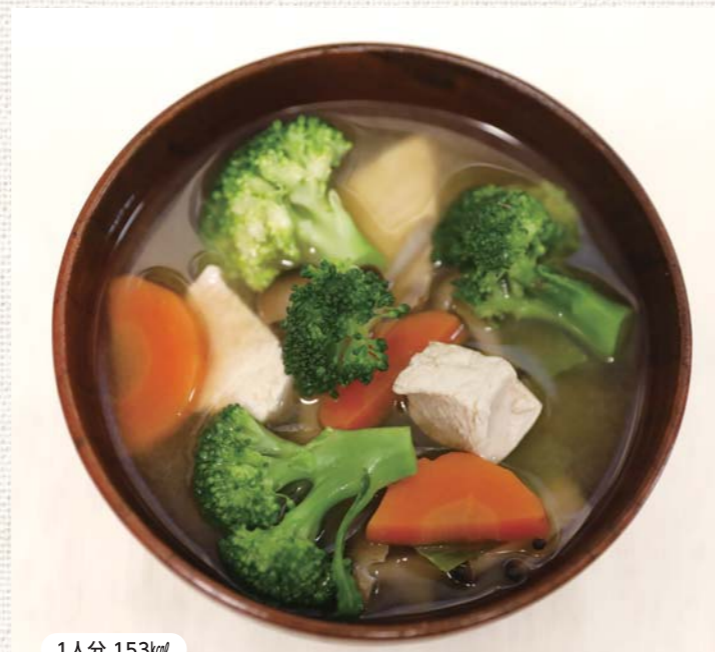
今月の食材メモ③



ブロッコリー

ビタミン類とミネラルが豊富な健康野菜。βカロテンや食物繊維は蕾よりも太い茎の部分に多いので、皮を厚めにむいて積極的に食べましょう。

西部産直センター
食育ソムリエ
小林 直子



1人分 153kcal



1人前 287kcal



ご飯にのせてピリ辛丼にするのもオススメ!

今月の食材メモ①



キクラゲ

キクラゲは生活習慣病予防に効果的な食物繊維が多く含まれており、茹でた状態で比較するとゴボウの約3倍にもあたります。また女性に不足しがちな骨を丈夫にするビタミンDも多く含まれています。

豊明フレッシュセンター
食育ソムリエ
森 克代



- 材料(4人分)**
- ハクサイ…500g
 - ニラ…40g
 - キクラゲ…50g
 - ニンジン…50g
 - にんにく…1片
 - 生姜…20g
 - 赤唐辛子…1本
 - サラダ油、ごま油…各大さじ1と1/2
 - 豚ひき肉…200g
 - 豆板醤…小さじ2
 - しょうゆ…大さじ2と1/2
 - 砂糖…小さじ2
 - 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
 - お湯…1カップ
 - 片栗粉…大さじ2
 - 水…大さじ2

- 作り方**
- 1 ハクサイを葉と軸に分け、軸の部分は2cm四方に切り、葉の部分はざく切りにします。
 - 2 ニラを3cm幅に、キクラゲは食べやすい大きさにカットします。
 - 3 **A**をみじん切りします。
 - 4 フライパンにサラダ油とごま油をひき、弱火で**3**を炒めます。

- 5 **4**の香りが立って来たらひき肉を加え炒めます。
- 6 ひき肉に火が通ったら、豆板醤、**1**でカットした軸の部分、キクラゲ、ニンジン炒めます。
- 7 **B**と**1**でカットした葉の部分、ニラを加え、火が通るまで7~8分程度煮て火を止めてから水溶き片栗粉を回し入れ、全体にとろみがつけば完成です。

国産のキクラゲは目玉商品!



豊明フレッシュセンターで全ての材料が揃います!

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、棚卸休み有)

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、棚卸休み有)



Recipe 白菜のピリ辛炒め

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! 食卓に旬をとりに入れてみませんか?