



1人あたり 170kcal

Recipe **しゅくらい 祝蕾の天ぷら**

材料(4人分) ●祝蕾…100g ●サラダ油…適量
●米粉…適量 ●塩…お好み

作り方 1 祝蕾をよく洗いを切り食べやすい大きさに切って米粉を軽くまぶします。
2 1を水で溶いた米粉につけて180℃の油で揚げます。
3 揚げたら皿に盛り塩を添える。

桜塩や抹茶塩をふりかけてもオススメです。



1人あたり 165kcal



Recipe

**菜の花としらすの
バターソテー**

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?



長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤かしこ

今月の
食材メモ②

祝蕾



祝蕾は高菜と同じ仲間であらな科の野菜の一種です。成長点とわき芽にできる蕾を食べる野菜です。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
竹内 香苗



今月の
食材メモ①

菜の花



菜の花はβ-カロテンが豊富に含まれており免疫賦活作用があることで知られていますが、体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康維持や呼吸器系を守るはたらきがあるといわれています。



長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子

Recipe **野菜ガトーインビジブル**

材料(4人分) ●ジャガイモ…2個 ●ニンジン…1/2本 ●カボチャ…150g ●ベーコン…50g ●カリフラワー…100g ●いんげん…15本
●卵…2個 ●牛乳…70cc ●小麦粉…70g ●塩…小さじ1/2 ●コショウ…適量
●とろけるチーズ…適量 ●ミニトマト(飾り用)…適量 ●わさび菜(飾り用)…適量

下準備 ジャガイモ、ニンジン、カボチャ、ベーコンを薄くスライスします。カリフラワーは小口切りにし、いんげんは下茹でしておきます。

作り方 1 Aをボウルに入れよく混ぜます。※小麦粉はふるいながら入れましょう。
2 ジャガイモの水気をよく取り1に加え軽く混ぜます。
3 型にクッキングペーパーを敷き、2のジャガイモと下準備した材料を交互に敷き詰め、2のジャガイモ以外の生地を流し入れ、とろけるチーズをのせます。
4 3を170度に予熱したオーブンで50~60分焼き、冷ましたら型から取り出しお好みの大きさにカットし、ミニトマトとわさび菜を飾りつけて完成です。

1人あたり 198kcal



材料(2~3人分)

●菜の花…1パック ●しらす…20g
●ニンジン…1/4本 ●マヨネーズ…小さじ1
●有塩バター…20g ●塩…少々

作り方

1 水洗いした菜の花を適当な長さに切ります。
2 ニンジンはピーラーで薄くスライスします。
3 有塩バターを熱したフライパンに1と2を加え、中火で軽く炒めます。
4 菜の花がしなっとしたら、しらすとマヨネーズと塩を加えさっと炒めて完成です。

店舗
情報

長久手グリーンセンター

〒480-1103 長久手市岩作城の内53 ☎0561-63-1210
[営業時間] 9:00~18:00 年中無休(正月、棚卸休み有)
※情勢等により、営業日・営業時間が変更となる場合がございます。