

1合あたり557.5kcal



豆ごはん

材料 (2合分)

- 米…2合
- グリーンピース…80g
- だし昆布…10cm
- 塩…小さじ1
- 酒…大さじ1

作り方

- 1 米をとき、1時間ほど水につけておきます。
- 2 1の米とグリーンピースを炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れます。
- 3 2にだし昆布、塩、酒を入れて炊飯します。
- 4 炊き上がったご飯を混ぜ、茶碗に盛り付けて完成です。

日進園芸
センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子



今月の 食材メモ②

新じゃが



新じゃがは秋に収穫して貯蔵されていたものとは違い、採れたてならではのみずみずしさが魅力です。皮が薄く食べやすいので、皮ごと調理すると栄養がまるごと摂取できます。水分量が多いため煮物よりも焼き料理や蒸し料理がオススメです。



新じゃがの ごまみそバター和え

材料 (2人分)

- じゃがいも…300g
- バター…20g
- きざみネギ…少々
- みそ…大さじ1
- 白すりごま…大さじ1
- 砂糖…小さじ1

作り方

- 1 じゃがいもをよく洗い、一口大に切ります。
- 2 1を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで8分加熱します。
- 3 2にバターを入れてよく混ぜ合わせ、Aを入れて全体になじませます。
- 4 器に盛り付けネギをちらして完成です。

1人あたり213.5kcal



店舗 情報

日進園芸センター

〒470-0122 日進市蟹甲町地下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 毎週水曜定休、正月、棚卸休み

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？

地域農業
応援団！



日進園芸
センター
食育ソムリエ
吉永 豊子



スナップエンドウの リゾット

材料 (2人分)

- スナップエンドウ…8個
- たまねぎ…1/4個
- 米…1合
- 有塩バター…20g
- 塩…小さじ2/3
- 黒コショウ…少々
- 粉チーズ…適量
- 熱湯…600ml

【事前準備】スナップエンドウは4等分に切っておきます。

作り方

- 1 鍋を火にかけ湯を沸騰させておきます。
- 2 1とは別の鍋にバターを入れ、たまねぎが透明になってきたら米、塩を加え、米全体にバターが回るようにやさしく混ぜながら5分程度炒めます。
- 3 2の鍋の水分がなくなってきたら、1の沸騰した湯をお玉1～2杯ずつ繰り返して注ぎ、20分程度弱火で炊きます。
- 4 3回程湯を入れたら、スナップエンドウを入れます。
- 5 米に少し芯が残るくらいで火を止め、黒コショウ、粉チーズをかけて器に盛り付けて完成です。

注意点

- 1 米は洗うと水分を吸収しやすく粘りが出してしまうので、洗わずに使いましょう。
- 2 お湯は“熱々”と“少しずつ”がポイントです。

今月の 食材メモ①



スナップエンドウ

春が旬のスナップエンドウは、豆が成長しても柔らかいのでさやごと食べられます。肉厚でポリポリとした食感とほんのり甘味があるのが特徴です。スナップエンドウは常温保存に向かず、また乾燥に弱いので、湿らせたキッチンペーパーで包み保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。冷凍する時は、固めにゆでて水気をふき取ってから冷凍保存袋に入れて保存しましょう。



ごぼうのサラダ

材料 (2人分)

- ごぼう…150g(約1本)
- にんじん…1/2本
- きゅうり…1/2本
- ツナ…50g
- マヨネーズ…大さじ3
- 白すりごま…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- レモン汁…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2

【事前準備】Aは混ぜ合わせておきます

作り方

- 1 ごぼうは皮をそぎ落として千切りにし、にんじんは皮をむき千切りにして、10分ほど水につけておきます。
- 2 きゅうりを千切りにします。
- 3 鍋に湯を沸かして1のごぼうとにんじんを入れ、1分ほどゆでたら湯切りして冷まします。
- 4 ボウルに2のきゅうりとツナ、冷ました3を入れ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせます。器に盛り付け完成です。

1人あたり328kcal

