

1人分 259kcal



ナスのはさみ揚げ

豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
小林 直子



材料 (2人分)

- ナス…1個
- たまご…1個
- ひき肉(豚または合挽)…100g
- たまねぎ…1/4玉
- 小麦粉・パン粉…適量
- 塩胡椒…少々
- 揚げ油…適量

事前準備

たまごを溶いて、ひき肉に混ぜる用と揚げ衣用に分けます。

作り方

- 1 ボウルにひき肉・みじん切りにした、たまねぎ・塩胡椒・たまご(ひき肉用)を入れ、粘りがでるまでよく練り合わせます。
- 2 ナスを1cmの幅に輪切りにし、切り口に小麦粉をつけます。
- 3 2のナスを2枚1組にし、間に1を挟みます。
- 4 3の全体に小麦粉をつけ、たまご(揚げ衣用)にくぐらせます。パン粉をつけ油で揚げて完成です。

うまく挟めない場合はつまようじなどを刺して固定して揚げてください。お好みでソースやからしを添えてお召し上がりください。



さつまいももち

材料 (2人分)

- さつまいも…170g(中サイズ1/2個)
- 米粉…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 牛乳…大さじ1
- バター…10g
- 粉砂糖…小さじ1

作り方

- 1 さつまいもは蒸すかレンジで5分～10分加熱し、マッシャー等でつぶします。
- 2 米粉・砂糖・牛乳を加えよく混ぜ、一口大に成形します。
- 3 熱したフライパンにバターを入れ、2の表面に焼き色がつくまで弱火～中火で焼きます。
- 4 3をお皿に盛り付け、上から粉砂糖をかけて完成です。

きなこやあんこのトッピングもおすすめです!



1人分 211kcal

豊明
フレッシュセンター
食育ソムリエ
竹下 穂



今月の 食材メモ②

さつまいも



さつまいもには2つの食物繊維が含まれており、便秘の解消や有害物質を排出する効果があります。さらに、いも類の中でもビタミンCが豊富に含まれているため、肌のシミ対策や炎症に効果的である美容食材です。ビタミンCは加熱すると壊れやすいですが、さつまいもに含まれるビタミンCはデンプンによって保護されているため加熱しても壊れにくいことが特徴です。寒さに弱いので、新聞紙で包んで風通しがよく直接日光が当たらない10～15℃の場所で保存しましょう。また、夏場の20℃を超える場合には新聞紙に包んださつまいもをビニール袋に入れ軽く口を閉じ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

今月の 食材メモ①

オクラ



オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は、主にガラクトマンナンやアラバン、バクチンなどの食物繊維です。これらの食物繊維には整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、βカロテンが含まれているため、ガン予防や免疫力アップ、髪や視力の健康維持などさまざまな効能が期待できます。低温と乾燥に弱いので、キッチンペーパーで包んだオクラをポリ袋に入れて口を閉じ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

材料 (2人分)

- トマト(小)…1個
- オクラ…3本
- たまねぎ…50g
- 大葉…3枚
- 鶏もも肉…1枚(250g)
- 塩胡椒…少々
- 片栗粉…大さじ3
- オリーブオイル…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- オリーブオイル…小さじ1と1/2
- みりん…小さじ2
- 酢…小さじ1

B [ポン酢…適量

事前準備

トマトは小さめの乱切り、オクラはざっと茹でて小口切り、たまねぎは薄くスライス、大葉は細かく刻みます。

作り方

- 1 鶏もも肉は分厚い部分に切り込みを入れ平らにし、ポリ袋に入れ塩胡椒をもみ込み5分程置いたら片栗粉をまぶします。
- 2 フライパンを熱してオリーブオイルをひき、1の鶏もも肉を皮面から焼きます。
- 3 中まで火が通ったら、取り出し食べやすい大きさに切ります。
- 4 3の鶏もも肉を器に盛り、野菜を載せたらAまたはBをかけて完成です。



地域農業
応援団!



彩り野菜 さっぱりチキン

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、食卓に旬をとりに入れてみませんか?

豊明
フレッシュセンター
食育ソムリエ
森 克代



店舗 情報

豊明フレッシュセンター (豊明市文化会館内仮店舗)

豊明市西川町広原28-1 TEL0562-92-0135
【営業時間】9:00～17:00 毎週月曜定休、正月、棚卸休み

豊明西部産直センター

豊明市新栄町3-328 TEL0562-97-1755
【営業時間】9:00～17:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み

