



1人分 354kcal



プチヴェール®とカリフローレ入りサラダ巻き

材料 (4人分)

- 米…2合
- すし酢…60ml
- プチヴェール®…100g
- カリフローレ…100g
- ニンジン…小1本
- 卵…1個
- ツナ缶…1個
- マヨネーズ…適量
- カニカマ…1袋
- 海苔…4枚
- 砂糖…小さじ1/2
- 塩…ひとつまみ
- 油…適量



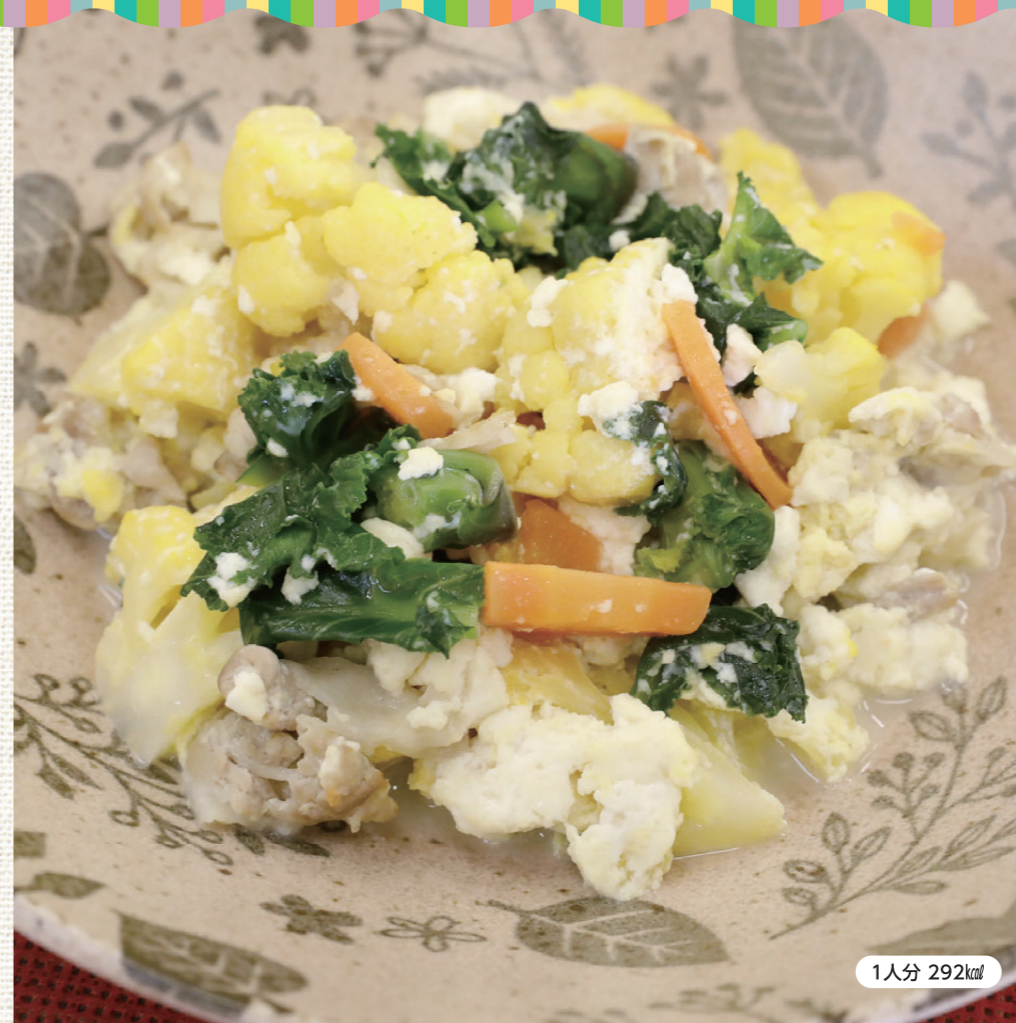
長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 かしこ

事前準備

米を研ぎ、硬めに炊き上げます。炊き上がったらすし酢を混ぜて酢飯を作り、冷ましておきます。

作り方

- 1 プチヴェール®、カリフローレをよく洗い、小房に分け硬めにゆでます。
- 2 ニンジンの皮をむいて5mm幅の棒状に切り、小さじ1/2の塩で硬めに湯がきザルに上げます。
- 3 卵を溶き、砂糖小さじ1/2、塩をひとつまみ入れて混ぜます。フライパンに油をひいて玉子焼きを作ります。
- 4 玉子焼きを1cm幅の棒状に切ります。
- 5 ツナの油を切ってマヨネーズを加え、さつくりと混ぜ合わせます。
- 6 カニカマをほぐします。
- 7 海苔の手前1cm、後ろ3cmを残し、海苔に酢飯を広げます。
- 8 1～6の具材をのせて巻きあげます。
- 9 お好みの幅で切り、皿に盛り付けて完成です。



1人分 292kcal

材料 (4人分)

- プチヴェール®…1袋
- カリフラワー…1株
- ニンジン…1/4本
- 豚バラ肉…150g
- きぬ豆腐…300g～400g
- 卵…2個
- サラダ油…大さじ1
- 白だし…大さじ3
- かつお節…適量

作り方

- 1 プチヴェール®は半分切り、カリフラワーは小房に分けます。ニンジンはちょう切りにし、すべて下ゆでをします。
- 2 豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、豆腐は水切りしておきます。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて熱し、豚バラ肉を炒めます。肉の色が変わったらカリフラワーと人参を入れて5分ほど蒸し焼きにします。
- 4 豆腐を崩しながら入れ、プチヴェール®を加えて炒めます。
- 5 4に白だしを加え、よく溶いたたまごをまわし入れます。味をみて、お好みでかつお節をふりかけて完成です。

プチヴェール®はJAあいち尾東の特産品で、ケールと芽キャベツを掛け合わせた品種です。非常に栄養価が高く、カルシウムは牛乳の約4倍、βカロテンはカボチャの約3倍、ビタミンCはレモンの約2.8倍、ビタミンEはほうれん草の約2倍、食物繊維はさつまいもの約3倍と、身体に必要な栄養をたくさん摂取することができます。どんな料理とも相性が良く、てんぷらやおひたし、炒め物など幅広く使うことができる万能の野菜です。



プチヴェール®とカリフラワーのチャンプル風

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?



長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子

今月の食材メモ①



プチヴェール®

みかんのコンポート

材料 (5人分)

- みかん…5個
- 砂糖…大さじ5
- 水…500cc
- 飾り用ミント…適量

作り方

- 1 みかんの外皮をむきます。
- 2 鍋にみかんがつかうくらいの水を入れて火にかけます。
- 3 みかんを出し、白い繊維を取り除きます。
- 4 鍋に水500cc、砂糖大さじ5を入れて沸騰させ、みかんを入れて5分煮ます。
- 5 鍋の中で常温になるまで冷ましてからさらに冷蔵庫で冷やし、器に盛り付けミントを添えて完成です。

1人分 69kcal



店舗
情報

長久手グリーンセンター

〒480-1103 長久手市岩作城内53 TEL0561-63-1210
[営業時間] 9:00～18:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み

