



1人分 107kcal



ラタトゥイユ

材料 (4人分)

- 玉ねぎ…1玉
- ズッキーニ…2本
- ピーマン…4個
- ナス…2本
- セロリ…1本
- にんにく(チューブ)…4cm程度
- トマト水煮缶…1缶
- 顆粒コンソメ…小さじ4
- オリーブオイル…適量

豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
小林 直子



作り方

- 1 全ての野菜(玉ねぎ・ズッキーニ・ピーマン・ナス・セロリ)を食べやすいさいの目状に切ります。
- 2 鍋ににんにくとオリーブオイルを入れ弱火で炒めます。
- 3 にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎを入れ、中火で炒めます。
- 4 玉ねぎが透き通ってきたら残りの野菜を入れてさらに炒めます。
- 5 ある程度火が通ったら、トマト水煮缶と顆粒コンソメを入れ、弱火にしたら30分程度煮込みます。
- 6 煮詰まってきたら完成です。

今月の 食材メモ②

春キャベツ



春に収穫される春キャベツは、ふっくらとした巻き方で柔らかく、葉がみずみずしいのが特徴です。水分が多く甘みがあるため、サラダなどで美味しく食べられます。ビタミンCや、キャベジンとも呼ばれるビタミンUが含まれており、胃の働きや粘膜を修復し、正常に保つ働きが期待できます。



春キャベツとあさりの豆乳スープ

材料 (4人分)

- 新玉ねぎ…1玉
- 春キャベツ…1/3玉～1/2玉
- あさり(砂抜きする)…1パック
- オリーブオイル…適量
- にんにく(チューブ)…2cm
- 水…300cc
- 顆粒コンソメ…小さじ1/2
- 塩…小さじ1/2
- 豆乳…250cc
- 乾燥パセリ…適量
- 塩こしょう…適量

豊明
フレッシュセンター
食育ソムリエ
竹下 穂



作り方

- 1 春キャベツと新玉ねぎはくし切りにします。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒めます。
- 3 にんにくの香りがたってきたら、新玉ねぎ、春キャベツの順に入れ軽く炒めます。
- 4 水・顆粒コンソメと塩を入れ、ふたをして5分程度煮ます。
- 5 洗ったあさりを加え、あさりの口が開きはじめたら豆乳を加えて一煮たちさせ、お好みで塩こしょうで味を調えます。
- 6 器に盛り、パセリをかけて完成です。

1人分 87kcal



食育ソムリエのレシピを
ご紹介しています。
ぜひご覧ください!



Youtube



Instagram



1人分 115kcal

材料 (4人分)

- 新じゃがいも…2～3個(300g)
- スナップエンドウ…5本
- ソーセージ…4本
- カレー粉(またはカレーパウダー)…小さじ2
- 塩こしょう…適量
- 炒め油…適量

作り方

- 1 新じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま一口大に切り、耐熱皿に移して2分程度レンジで加熱します。
- 2 スナップエンドウは両側の筋を取り、半分に切って熱湯で軽くゆでます。
- 3 ソーセージを斜めに薄く切ります。
- 4 フライパンに油を熱し、3のソーセージを焼き色がつくまで炒めます。
- 5 1の新じゃがいもを入れ、塩こしょうを加えて炒めます。
- 6 2のスナップエンドウを入れ、全体に味をなじませたら完成です。

今月の 食材メモ①

新じゃがいも



新じゃがいもは主に春から夏にかけて収穫・出荷されます。皮が薄く柔らかいので、皮ごと調理して食べることができます。ビタミンCが豊富に含まれており、肌や血管、筋肉、骨を丈夫にするのはたらきが期待できます。また、新じゃがいもに含まれているビタミンCはデンプンに守られているため、加熱しても崩れにくいと言われています。形が丸く整っていて、重みがあるもの、皮の表面がなめらかなものを選びましょう。



新じゃがと スナップエンドウのカレー炒め

豊明
フレッシュセンター
食育ソムリエ
森 克代



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?

店舗
情報

豊明フレッシュセンター
(豊明文化会館内店舗)

〒470-1121 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

〒470-1154 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

