



1人分 238kcal

Recipe 麻婆里芋

材料(4人分)

- 里芋(大)…8個
- にんにくの芽…100g
- サラダ油…大さじ2
- すりおろしにんにく…小さじ1
- 甜麺醬…小さじ4
- 豚ひき肉…100g
- 鶏ガラスープ…1カップ(200cc)
- 甜麺醬…大さじ2
- 料理酒…大さじ2
- 醤油…大さじ1
- 胡椒…少々
- ネギ(みじん切りにしておく)…1/2本
- 片栗粉(水に溶いておく)…小さじ4
- 粉山椒…適量

作り方

- 1 里芋は皮をむき、ひと口大に切り、ゆでこぼし、ぬめりを取ります。
- 2 にんにくの芽は3cmの長さに切る。
- 3 鍋にサラダ油を入れてAを炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒めます。
- 4 3にBの調味料と1の里芋と2のにんにくの芽とネギのみじん切りを加えて、2~3分煮込み、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- 5 4を器に盛り付け、お好みで粉山椒をふりかけて完成です。



豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
小林 直子

Recipe キャベツの中華あんかけ

材料(4人分)

- 片栗粉…小さじ2
- 水…300cc
- 中華顆粒だし…小さじ2
- たまねぎ…100g
- にんじん…100g
- サラダ油…大さじ2
- おろししょうが…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- 鶏ひき肉…200g
- キャベツ…1/2玉
- 料理酒…大さじ1
- 塩胡椒…適量

作り方

- 1 Aの片栗粉、水、中華顆粒だしを混ぜ合わせておきます。
- 2 たまねぎとにんじんは千切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、おろししょうが、おろしにんにく、鶏ひき肉を入れ、鶏ひき肉に火が通るまで炒めます。
- 4 2のたまねぎとにんじんを加えしんなりするまで炒めます。
- 5 4に混ぜ合わせたAを入れ、とろみをつけ塩胡椒で味を整えたら中華あんの完成です。
- 6 キャベツを1/4になるよう切ります。
- 7 フライパンにサラダ油を熱し、6のキャベツを入れ、焼き目がつくように中火でじっくり焼きます。
- 8 裏返したら弱火にし、料理酒を入れ、蓋をし蒸し焼きにします。
- 9 焼きあがった8をお皿に盛り、5の中華あんをかけたら完成です。

1人分 197kcal



お好みで黒胡椒をかけてもおいしいです

今月の 食材メモ②



キャベツ

キャベツには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えて便通を良くし、高血圧などの生活習慣病を予防してくれます。キャベツは切り口から栄養素が流出してしまうため、洗ってから切ることがおすすめです。

豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
竹下 穰



1人分 369kcal



Recipe

ブロッコリーサラダ

材料(4人分)

- ブロッコリー…1/2個
- アボカド…2個
- ゆでたまご…4個
- かにかま…6本
- マヨネーズ…大さじ4
- オリーブオイル…大さじ2
- レモン汁…小さじ2
- すりおろしにんにく…小さじ1
- 塩・胡椒…少々

作り方

- 1 ブロッコリーは茎を切り落とし、小房に分けてから、耐熱皿に乗せて軽くラップをし、600Wのレンジで2分程度加熱します。
- 2 アボカドは半分に切り、種を取り除いて皮をむき2cm角に切ります。
- 3 ゆでたまごは半分に切り、かにかまはほぐしておきます。
- 4 ボウルにAの調味料を全て入れよく混ぜたら、1と2と3を加え、全体によく混ぜ合わせます。
- 5 4を器に盛り付けて完成です。

今月の 食材メモ①

ブロッコリー



ブロッコリーには、粘膜を健康に保つβカロテンや免疫機能を整えてくれるビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは水に流れやすいので茹でるよりも電子レンジで調理するのがおすすめです。

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。
食卓に旬をとりに入れてみませんか?

店舗 情報

豊明フレッシュセンター
(仮店舗:豊明市文化会館)

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

