

1人あたり161kcal



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？



Recipe たけのこと牛肉の春巻き

材料(2人分)

- たけのこ…40g
- ピーマン…1個
- 牛肉…80g
- 春巻きの皮…4枚
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 油…適量

作り方

- 1 たけのこ、ピーマン、牛肉は千切りにしておきます。
- 2 フライパンに油を引き、牛肉を炒め、たけのこ、ピーマンを入れてさらに炒めます。鶏がらスープの素、オイスターソースを入れてよく混ぜ、火を止め、4等分に分けます。
- 3 春巻きの皮を広げ、2の具材を包み、フライパンに油を多めに入れて、焼き揚げをしたら完成です。

今月の 食材メモ

たけのこ

たけのこは野菜の中でも食物繊維が豊富です。特に不溶性食物繊維が多く、水を含むと膨らみ、便の量を増やすことで腸を刺激して便通を良くする働きがあります。しかし摂りすぎると腸内に長く留まってしまい、水分が吸収され過ぎて便が固くなり便秘になってしまいます。摂り過ぎには注意しましょう。

日進園芸
センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子



Recipe 新玉ねぎのふわふわチーズたまご焼き

材料(3人分)

- 新玉ねぎ…1個(200g)
- 小麦粉…大さじ2
- 卵…2個
- 塩・こしょう…少々
- とろけるチーズ…80g
- サラダ油…大さじ1

作り方

- 1 ボウルに薄くスライスした新玉ねぎと小麦粉をまぶして混ぜ合わせます。
- 2 卵を加えて、さらにさっくりと混ぜ、塩・こしょうをふります。
- 3 チーズを混ぜます。
- 4 フライパンに油をひいて、焼き目がつくまで焼いたら、ひっくり返し、ふたをして中まで火が通るようにじっくり焼いたら完成です。

日進園芸
センター
食育ソムリエ
吉永 豊子



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください！



Instagram

店舗情報

日進園芸センター

日進市蟹甲町池下213-1
TEL0561-72-0016
[営業時間] 8:30~17:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休み



1人あたり247kcal

