



1個あたり112kcal

Recipe アスパラとベーコンの焦がし醤油おにぎり

材料(4人分)

- アスパラガス…6本
- ベーコン…160g
- にんじん…1/2本
- 白ご飯…800g
- 醤油…大さじ2
- 塩・胡椒…各少々
- バター…10g

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
竹内 香苗



作り方

- 1 アスパラガスは根元1cmに切り、ピーラーで根本から半分まで皮をむき、先だけ3cmに切り、後は1cm幅に切ります。
- 2 ベーコンは1cm角に切ります。
- 3 にんじんは皮をむいて1cm角に切り、レンジ(500w)で1分加熱します。
- 4 フライパンにバター、1のアスパラガス、2のベーコン、3のにんじんを入れ、中火で焼き、塩こしょうをして醤油を加えて炒めます。ここで焦がして色を付けます。
- 5 ボウルに白ご飯と4を入れてよく混ぜ合わせます。
- 6 ラップで包み、ぎゅっと握って形を整えたら完成です。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 かしこ



Recipe ズッキーニとトマトのパスタ

材料(2人分)

- スパゲッティ…180g
- ズッキーニ…100g
- トマト…200g
- ベーコン…100g
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩こしょう…適量

作り方

- 1 ズッキーニは、縦に半分に切った後、5mm幅に切ります。
- 2 トマトはへたを取り、横半分に切ってからざく切りにします。
- 3 ベーコンは横5mm幅に切ります。
- 4 水2ℓを鍋に入れ沸騰させて塩大さじ1強を加え、スパゲッティを入れ好みの硬さに茹でます(約7分)。
- 5 スパゲッティを茹でている間にフライパンを温め、オリーブオイル、ベーコンを入れます。ベーコンを炒め、火が通ったら、ズッキーニとトマトを加えて、しんなりするまで炒めます。
- 6 茹でたてのスパゲッティを加え、塩こしょうで味を整えたら出来上がりです。

1人あたり411kcal



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

長久手
グリーンセンター

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



1人あたり240kcal



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 緑黄色野菜と豚肉の炒め物

材料(3人分)

- にんじん…1本
- じゃがいも…大1個
- ピーマン…4~5個
- 豚ひき肉…200g
- たまご…1個
- 砂糖…お好み
- 創味のつゆ…大さじ2
- 一味とうがらし…ひと振り
- 塩こしょう…必要に応じて

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
船橋 薫



作り方

- 1 にんじんを太めの千切りにします。
- 2 じゃがいもの皮をむいて、5mmほどの千切りにし、水にさらしておきます。
- 3 ピーマンの種を除いてから1cmほどの細切りにします。
- 4 たまごをといておきます。
- 5 フライパンに油を引き、豚ひき肉を加え一味を必要に応じて加えます。
- 6 5に2のじゃがいも、1のにんじんを入れ炒め、火が通ったら3のピーマンを入れ炒めます。
- 7 6に創味つゆ、お好みで砂糖を加えて炒め、味をなじませます。
- 8 最後に7をフライパンの片方に寄せて空いたスペースに4のたまごを入れてある程度火が通ったら、たまごをほぐしながら全て一緒に炒めて完成です。味が薄い場合は塩こしょうで調整してください。

Recipe 春キャベツのコールスローサラダ

材料(4人分)

- 春キャベツ…1/4個(約500g)
- にんじん…1/3(約60g)
- コーン缶…100g
- 塩…小さじ2
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆レモン汁…小さじ2
- ☆粉チーズ…大さじ1
- ☆マヨネーズ…大さじ5
- ☆胡椒…少々

作り方

- 1 春キャベツは洗って芯を取り、細切りにします。にんじんも細切りにして、塩を振ってもみ込み、10分置いて水気を絞ります。
- 2 コーン缶はザルに上げて、水気を切ります。
- 3 1のキャベツ・にんじんの中にコーンを入れて☆の砂糖、レモン汁、粉チーズ、マヨネーズ、胡椒を加えてよく混ぜ合わせたら完成です。

1人あたり166kcal



長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子

