



1人あたり23kcal

作り方

- 1 キュウリを粗みじん切りにします。
- 2 ナスも粗みじん切りにして水にさらしてアクを抜きます。
- 3 オクラは短めに茹でて、薄めの輪切りにします。
- 4 ミョウガ、生姜、大葉はみじん切りにします。

Recipe 山形だし

材料(4人分)

- キュウリ…1本
- ナス…1本
- オクラ…8本
- ミョウガ…3本
- 大葉…5～10枚
- 生姜…スライス2枚ほど
- 水…50ml
- めんつゆ…80ml

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
船橋 薫



- 5 ボウルに全ての野菜を入れ、水・めんつゆを合わせて混ぜます。
- 6 冷蔵庫で冷やしたら完成です。豆腐やご飯・そうめんと一緒に召し上がってください。

数時間冷蔵庫で冷やすだけでも食べられますが、一日置いた方が味が染み込みます。

Recipe 夏野菜のデパ地下風サラダ

材料(4人分)

- サーモン…1冊
- ゆでだこ…70～80g
- ミニトマト…10個
- キュウリ…1本
- いりごま…適量

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子



- ★めんつゆ…大さじ1弱
- ★白だし…小さじ1
- ★ごま油…大さじ1
- ★昆布茶…小さじ1/2

作り方

- 1 キュウリは乱切り、ミニトマトは半分、たこはぶつ切り、サーモンは食べやすい大きさに切ります。
- 2 ボウルに★の調味料を混ぜ合わせます。
- 3 2の中に1で切った材料を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫でしばらく冷やし、味をなじませます。
- 4 皿に盛り、お好みでいりごまをかけたら完成です。

1人あたり161kcal



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！

Youtube



Instagram

店舗情報

長久手
グリーンセンター

〒480-1103 長久手市岩作城内53
TEL:0561-63-1210
[営業時間] 9:00～18:00
毎週水曜日定休、正月・棚卸休



1人あたり77kcal



作り方

- 1 干し椎茸は水で戻し、戻ったら千切りにします。
- 2 冬瓜は食べやすい大きさに切り、鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて沸騰するまで煮ます。
- 3 沸騰したら、冬瓜をザルにあげます。
- 4 鍋にだし汁と1の椎茸の戻し汁を加え、火にかけます。

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？



冬瓜のあんかけ

材料(4人分)

- 冬瓜…正味200g
- 干し椎茸…4個
- 鶏ひき肉…100g
- 生姜…1片
- 片栗粉…小さじ1
- だし汁…600ml
- 醤油…大さじ2

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 かしこ



- 5 沸いたら中火にし、3の冬瓜と1の椎茸・千切りにした生姜・鶏ひき肉・醤油を入れ、10分くらい煮たら、弱火にしてさらに3分煮込みます。
- 6 最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、器に盛ったら完成です。

冬瓜は「冬の瓜」と書くことから勘違いされがちですが、実は7月から9月が旬な夏野菜です。夏に収穫しても、適切に保存すれば冬まで持つことからその名がつけられたと言われています。カリウムが比較的多く含まれており、高血圧予防や利尿作用などの効能が期待されています。あっさりとしたクセのない味なのでどんな料理にも合い、スープや煮物、炒め物など幅広く利用できます。

冬瓜



今月の
食材メモ



豚肉の夏野菜巻

材料(4人分)

- ナス…2本
- ズッキーニ(緑)…1本
- ズッキーニ(黄)…1本
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…200g
- 大葉…4枚
- ミョウガ…2本
- サラダ油…大さじ2
- ぼん酢…適量
- 酒…適量

作り方

- 1 ナスとズッキーニはヘタを切り落とし、斜め5mm幅に切ります。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、中火で両面少し焦げ目がつくまで焼きます。
- 3 大葉は千切り、ミョウガは小口切りにします。
- 4 鍋に水1ℓと酒を入れ、沸かします。
- 5 沸いたら豚肉を1枚ずつ茹で、火が通ったらバットに乗せ、そのまま冷まします。
- 6 1のナス、ズッキーニ(緑・黄)を3枚重ね、その中に5の豚肉を挟みます。
- 7 お皿に並べ、3の薬味を添えて、ぼん酢を掛けたら完成です。

1人あたり275kcal



長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
竹内 香苗

