



豚しゃぶとみょうが・モロヘイヤのさっぱりそうめん



1人あたり約400kcal

材料(4人分)

- そうめん…300g
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…200g
- みょうが…4個
- モロヘイヤ…1袋
- 酒…大さじ2
- ★めんつゆ…600ml
- ★酢…大さじ2
- ★チューブしょうが…小さじ2
- ★ごま油…小さじ2

作り方

1. みょうがは千切りにします。
2. モロヘイヤは2～3分ほど茹でたらざるに上げて水気を切り、粗みじん切りにします。
3. 鍋に湯を沸かし、酒を入れ、豚肉を茹でます。
4. そうめんを茹で、冷水でしっかり洗い、水気を切ります。
5. ★の材料を混ぜてつゆを作ります。
6. 器にそうめんを盛り、豚しゃぶ、みょうが、モロヘイヤを盛り付け、5をかけたら完成です。



オクラとみょうがのツナ和え

材料(4人分)

- オクラ…10本
- みょうが…3個
- ツナ缶…1個
- ★めんつゆ…大さじ4
- ★チューブ生姜…小さじ2
- ★チューブにんにく…小さじ2
- ★ごま油…小さじ2

作り方

1. みょうがは千切りにします。
2. オクラはがくを落とし、塩(分量外)で板ずりし、さつと茹でたら斜めに切ります。
3. ★の材料を混ぜ合わせ、オクラ、みょうが、ツナを加えて和えたら完成です。



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



1人あたり約90kcal



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました！
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

米粉で作る! /



大葉とみょうがのささみ天ぷら

材料(4人分)

- ささみ…4本
- 大葉…10枚
- みょうが…3個
- 塩…小さじ1
- 酒…大さじ1
- ★米粉…100g
- ★水…150ml
- ★卵…1個
- 揚げ油…適量

作り方

1. ささみは筋を取り、斜めに切って塩をまぶします。
2. ボウルにささみと酒を入れ、10～20分程浸します。
3. みょうがと大葉を千切りにします。
4. 別のボウルに★の材料を入れて混ぜ合わせ、みょうがと大葉を加えて混ぜます。
5. ささみを4と混ぜ合わせ、170度の油で揚げたら完成です。

食材メモ



みょうが

ショウガ科の多年草で、ショウガの仲間です。地下茎から顔を出す花穂の部分を食用とし、「花みょうが」とも呼ばれます。発汗や呼吸、血液の循環を促す作用があり、消化を助けるほか、眠気を覚ます効果もあります。さらに食欲増進や鎮痛作用があり、夏バテや風邪予防にもおすすめです。



1人あたり約245kcal

豆知識 みょうがの保存方法

●冷蔵保存(保存期間目安:2週間)

- ①みょうがを水でよく洗います。
 - ②保存容器にみょうがを入れ、かぶるくらいの水を入れます。
 - ③冷蔵庫に入れて保存します。
- ◎2日に1回を目安として清潔な水に入れ替えましょう。

●冷凍保存(保存期間目安:2か月)

- ①みょうがを水でよく洗い、水気をふき取ります。
- ②使う用途に合わせて切り、小分けにしてラップで包みます。
- ③冷凍用保存袋に入れて空気を抜きながら袋を閉じ、冷凍庫で保存します。