

# 千んげん菜

下野市の採れたて野菜レシピ

秋 

## ●千んげん菜の温サラダ●

### ☆材料☆(2人分)

千んげん菜: 2株  
長ねぎ: 2.5cm  
しょうが: 1/2片  
塩: 少々

~A~  
しょうゆ: 大さじ1/2  
酢: 大さじ1/2  
ごま油: 大さじ1/2  
砂糖: 少々

ビタミンA、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維がたくさん入っているので夏で疲れたからだにぴったりの食材です。

### ワンポイント

葉は緑色が鮮やかでピンとしているもの、葉柄は淡緑色で幅が広く厚みのあるもの。また茎の伸びていないものを選びましょう。湿らせた新聞紙に包むか、ラップして冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。

### 《作り方》

- ① 千んげん菜は根を切り、3等分に切る。
- ② 長ねぎとしょうがをみじん切りし、Aとよく混ぜておく。
- ③ 鍋に1/2カップの水を沸騰させ、塩を入れ千んげん菜をさっとゆでる。
- ④ ザルで水気をきって、器に盛り②をかけてできあがり。



下野市健康増進課

# さつまいも

下野市の採れたて野菜レシピ

秋 

## ●サツマイモのマフィン●

### ☆材料☆

(直径5cmのアルミカップで15個位)

さつまいも(小さめの物) 1/2本  
ホットケーキミックス 100g  
バター 40g  
砂糖 40g  
たまご(大きい物) 1こ  
牛乳 大さじ1

さつまいもは食物繊維とカリウムが多く含まれており、体の調子を整えます。さらにポリフェノールや、熱に強いビタミンCも入っているのでこれからの季節の風邪の予防などに効果的です。

### ワンポイント

さつまいもは皮の色がきれいで、表面に傷やでこぼこのないものを選びましょう。寒さに弱いので、冷蔵庫は向きません。15℃くらいの場所で保存しましょう。

### 《作り方》

- ① ボウルにバターを入れ、室温に置いて柔らかくしておく。砂糖を入れ、クリーム状になるようによく混ぜる。
- ② さつまいもをサイコロ状に切ってレンジで柔らかくなるまで温める。
- ③ ①に、たまご・牛乳・ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④ ③に②を入れ、さっくり混ぜる。好きな型に入れて180度に予熱したオーブンで30~35分くらいこんがり焼き色が付くまで焼く。(串を刺して中まで火が通ったか確認する)



下野市健康増進課

# 下野市食生活改善推進協議

下野市の採れたて野菜レシピ

秋



下野市の採れたて野菜レシピ

冬

