

小松菜

下野市の採れたて野菜レシピ



●小松菜のそぼろ煮●

材料(2人分)

- 小松菜……………2株
 にんじん……………10g
 生姜のみじん切り…少々
 鶏ひき肉……………15g
 だし……………50cc
- A [しょうゆ…小さじ1
 みりん ……小さじ1/2
- B [片栗粉…大さじ1/3
 水……………大さじ1/3

ワンポイント

《作り方》

- ① 小松菜は塩少々加えたたっぷりのお湯で硬めに茹で、3~4cm位の長さに切る。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし、生姜、にんじんを入れて煮立ったら、鶏肉をほぐしながら入れ、Aを加える。
- ④ ①を入れ、鶏肉に良く火が通ったら、Bでとろみをつけてできあがり。

小松菜は緑色が鮮やかで、葉先まで元気があって、葉がちぢれたり、色が変わっていないものを選びましょう。
 ラップに包み、冷蔵庫で保存します。小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分がたっぷり入っています。
 これからの季節、風邪に負けないためにぴったりの食材です。

白菜

下野市の採れたて野菜レシピ



●白菜のさっと煮●

材料(2人分)

- 白菜……………1枚(70g位)
 油揚げ……………1/4枚
 わかめ(塩蔵)………10g
 さやえんどう………10g
 生姜……………少量
 だし……………1/4カップ
- A [しょうゆ…小さじ2/3
 酒……………小さじ1

ワンポイント

《作り方》

- ① 白菜の葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。
- ② 油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ③ わかめは一口大に切り、さやえんどうは茹でて斜め半分に切る。生姜は千切りする。
- ④ だしで生姜と白菜の軸を煮、柔らかくなったら、他の材料とAを加えて煮る。

白菜は外葉がいきいきとしてずっしりと重みのあるものが、新鮮です。
 葉先がみずみずしく、切り口の白色が冴えているものを選びましょう。
 乾燥を防ぐためラップで包み、冷蔵庫で保存します。