

新玉ねぎ ～春かおるオニオンリング～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

新玉ねぎ	1/5個
小麦粉	少々
パセリ	適量
A	オリーブ油 小さじ1
	パン粉 大さじ1
	塩 少々

- ① 新玉ねぎはスライスして軽く小麦粉をまぶす。
- ② パセリを良く洗って水気をきり、みじん切りにする。
- ③ ②とAを混ぜ合わせて①に乗せ、180度のオーブンで15分程度、焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 器に盛りつけ、完成。



野菜料理(漬物以外)を
1日5皿目指して
摂りましょう!

Go!Go!5皿!



玉ねぎは、皮に光沢があり、よく乾燥し、実のしまっているものを選びましょう。芽が出ているものは避けましょう。風通しのよいところに保存するとよいでしょう。

にら ～春色チヂミ～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

にら..... 1/4束

桜えび..... 適量

小麦粉..... 1/4カップ

かたくり粉..... 1/4カップ

水..... 60ml

ごま油..... 適量

★お好みでしょうゆや酢しょうゆ

- ① にらは良く洗って水気をきり、みじん切りにする。
- ② ①と、ごま油以外の材料すべてを良く混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面に焼き色が付くまでこんがりと焼く。
- ④ 器に盛り、しょうゆや酢しょうゆなど、お好みのタシをつけて食べる。



ご存知ですか？
栃木県は、全国1、2位のにらの生産地です。にらには、カルシウムやカリウム、鉄分が豊富に含まれています。



葉の緑が濃く、傷みやしおれがなく、全体にシャキッとしたものが良品です。葉先が折れないように濡らした新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫で保存しましょう。