

大根

～チーズ焼き～

下野市の採れた
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

大根..... 4~5cm
溶けるチーズ..... 2~3枚
ちいめんじゃこ..... 15~30g
油..... 大さじ2
ケチャップ..... 少々
乾燥パセリ..... 少々

- ① 大根は皮つきのまま5mmの厚さの輪切りにする。
- ② フライパンに油をひき、焼き目が付くまで両面を焼く。
- ③ 両面に焼き目が付いたら、ケチャップ、ちいめんじゃこ、チーズの順に乗せ、チーズが溶けたら皿に盛って乾燥パセリを振る。

※大根の直径の太さによってチーズ・ちいめんじゃこの量は調整してください。

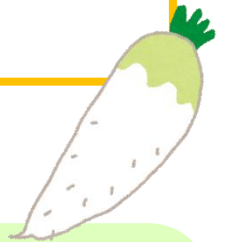
野菜料理(漬物以外)を
1日5皿目指して
摂りましょう!

Go!Go!5皿!

食生活改善推進員協議会



大根は秋から冬に甘みが強くなり、水分もたっぷりと含んでいます。葉つきの場合は、葉から水分が抜けるのを防ぐために、葉を切り落としてラップに包み、冷蔵庫で保存します。



キャベツ〜からし和え〜

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

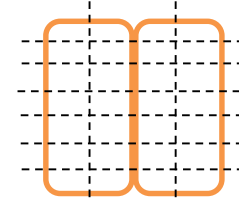
キャベツ 5~6枚

油揚げ 1枚

辛子 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ3

① 鍋にお湯を沸かし、キャベツを硬めに茹でて、すぐ冷水に取り冷ます。水気を拭き、芯の部分は薄く切り、葉の部分は2cmのざく切りにする。

② 油揚げは両面をサッと焼き、切り開き縦半分に切ってから1.5cmの幅に切る。



③ 調味料を良く混ぜておき、食べる直前に①と②と和える。

キャベツはビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンも多く含まれている他に、胃腸のはたらきを助けるといわれるビタミンUも含まれています。

選ぶ時には、外葉の緑が濃く、みずみずしいものを選びましょう。

食生活改善推進員協議会

