

春

下野市の採れたて野菜

<アスパラ>レシピ

下野市健康増進課

アスパラと長芋のバター炒め (4人分)

アスパラガス・・・2束
長芋・・・1/2カット
にんにくすりおろし・・・少々
ベーコン・・・2枚
バター・・・少々
塩・こしょう・・・少々
しょうゆ・・・少々

- ①アスパラガスは斜め切り(かたい部分は少し皮をむく)、長芋は半月切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターとにんにくを入れて炒めたら、ベーコンも入れる。
- ③アスパラ、長芋を加えて炒め、火が通ったら塩・こしょう・しょうゆを加える。

茎が太くてまっすぐに伸び、緑色が濃くてつやがあるもの、切り口に変色がなく乾燥していないものを選びましょう。

きちんとラップに包んで冷蔵庫で保存し、できるだけ早く食べるようにしましょう。



春

下野市の採れたて野菜

<レタス>レシピ

下野市健康増進課

レタスと海苔のサラダ (4人分)

レタス・・・半株
しらす・・・2つかみ
ごま油・・・大さじ1
塩・こしょう・・・少々
海苔・・・適量
白ごま・・・少々

- ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、水気をきっておく。
- ②ボウルに①、しらす、ごま油、塩・こしょうを入れて和える。
- ③器に盛り付け、上に海苔をのせて白ごまを振る。



《保存方法》

乾燥しないようにラップに包むかビニール袋に入れて、冷蔵庫に入れましょう。

水分があると腐りやすいので水気はしっかり切りましょう。