

フロッコリー

下野市の採れたて野菜レシピ

●フロッコリーの煮びたし●

☆材料☆(2人分)

フロッコリー……………1/2株

油揚げ……………1枚

だし汁……………150cc

A 酒……………大さじ1/2

みりん……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ1

塩……………少々

※お好みで七味唐辛子

《作り方》

①フロッコリーは小さめの小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で1~2分ゆで、ざるに上げる。油揚げは縦半分に切ってから細切りにする。

②鍋にAを入れて火にかけ、油揚げを加えてさっと煮る。

③フロッコリーを加えて2~3分煮る。

※盛り付けたらお好みで七味唐辛子をふる。



ワンポイント💡

《フロッコリーの保存方法》

冷蔵庫で1~2日保存できますが、それ以上保存する場合は、さっとゆでてから冷蔵庫に入れましょう。

チンゲン菜

下野市の採れたて野菜レシピ

●チンゲン菜の生姜スープ●

下野市健康増進課

☆材料☆(2人分)

チンゲン菜……………1株

椎茸……………2個

生姜……………1/2かけ

(お好みの量)

ごま油……………小さじ1

水……………2カップ

鶏がらスープの素

……………小さじ2

しょうゆ……………小さじ1/2

塩・こしょう……………少々

《作り方》

①チンゲン菜は葉と茎の部分に分け、食べやすい大きさに切る。椎茸は薄切り、生姜はせん切りにする。

②鍋にごま油を熱し、チンゲン菜の茎と椎茸、生姜を炒める。

③チンゲン菜の葉の部分を加えてさっと炒めたら、水、鶏がらスープの素を加えて煮る。

④火が通ったらしょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

《選び方》

茎の部分につやとほりがあり、葉がしおれていないものを選びましょう。

《保存方法》

新聞紙に筒状に包んで冷蔵庫に入れましょう。

