

アスパラガス

下野市の採れたて野菜レシピ

●アスパラとパプリカの ごまマヨ和え●

☆材料☆(2人分)

アスパラガス……4本

パプリカ(赤)……1/2個

マヨネーズ……大さじ1弱

A 白すりごま……小さじ2

しょうゆ……少々(数滴)

《作り方》

- ① アスパラは下3cm位を切り落とし、皮が硬い部分(下から4~5cm)をピーラーでむいて、1cm幅の斜め切りにする。
- ② パプリカは8mm幅に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れる。パプリカを入れ、再び煮立ったらアスパラを入れてさっと茹で、冷水に取ってクッキングペーパーで水気をふく。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ、③を加えて和える。



ワンポイント💡

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が良質です。切り口に変色がなく乾燥していないもの、穂先がしっかりしているものを選びましょう。きちんとラップに包んで、冷蔵庫で保存しましょう。

下野市健康増進課

レタス

下野市の採れたて野菜レシピ

●レタスの生春巻き●

☆材料☆(10本分)

レタス ……………1玉(10枚)

にんじん……………1/2個

きゅうり……………1/2本

もやし ……………1/4袋

その他、お好みでカニかまぼこ、
ハムなどを適量

※タレ:ポン酢やスイートチリソース、
豆板醤など

《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし、レタスを1枚ずつ入れてさっと茹でて冷水にとったらクッキングペーパーで水気をふく。
- ② にんじん・きゅうりは細切りにする。
- ③ もやしはさっとゆでてザルにあけておく。
- ④ その他の材料も細切りにしておく。
- ⑤ 材料をレタスで巻く。
- ⑥ お好みのタレを付ける。



ワンポイント💡

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で保存しましょう。余分な水分があると腐りやすいので、水気はしっかり切っておきましょう。

下野市健康増進課