

トマト

下野市の採れたて野菜レシピ

●トマトと卵の炒めもの●

☆材料☆(2人分)

トマト ……………1個
卵 ……………2個
酒 ……………大さじ1
A しょうゆ……………小さじ1弱
鶏がらスープの素・小さじ1/4
砂糖 ……………小さじ1/2
塩・こしょう……………少々
油 ……………大さじ1
ねぎ ……………5cmくらい



《作り方》

- ① トマトはへたを取る。皮に浅く十字に切れ目を入れて熱湯に軽くくぐらせて冷水にとって湯むきをしたら、8等分に切る。
- ② 卵を割り、Aの調味料を混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、強火で①を焼く。②を加えたら大きくかき混ぜて半熟になるように炒める。
- ④ 器に盛りつけ、お好みでみじん切りのねぎを散らす。

ワンポイント



緑色の部分が残っているものは完熟していないため、室温において赤くなるのを待ちます。
全体が赤いものはビニール袋に入れるカラップをして、へたを下にして冷蔵庫で保存しましょう。

下野市健康増進課

大根

下野市の採れたて野菜レシピ

●大根もち●

☆材料☆(2人分)

大根 ……………100g
ねぎ ……………5cm位
桜えび ……………大さじ2
薄力粉 ……………大さじ3
片栗粉 ……………大さじ3
塩 ……………少々
ごま油……………適宜
★お好みでしょうゆや酢しょうゆ



《作り方》

- ① 大根はすりおろす。(水分が多かったら軽く絞る)
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に薄力粉、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ、さらに②と桜えびを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を4等分してスプーンで落としとして1cm厚さに伸ばし、両面に焼き色が付くまでこんがり焼く。
- ⑤ 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。

ワンポイント



葉から水分が抜けていくため、付け根近くから葉を切り落とし、根と分けて保存します。
葉はゆでてから冷蔵または冷凍し、根はラップで包むか、新聞紙に包んでからナイロン袋に入れて冷蔵庫で保存します。

下野市健康増進課