

ブロッコリー

～オイスターソース炒め～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

ブロッコリー..... 150g
しいたけ..... 3枚
むきエビ..... 100g
ごま油..... 大さじ1

A 顆粒チキンスープの素
.....大さじ1/2
酒.....大さじ1/2
砂糖.....大さじ1/2
オイスターソース...大さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1/2
片栗粉.....大さじ1/2

- ① ブロッコリーを小房に分け、熱湯でさっと茹で、水気をきる。
- ② しいたけは一口大に切る。むきエビは背わたを取って、熱湯でさっと茹でる。
- ③ Aの調味料を良く混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、①、②の材料を炒める。火が通ったらAを加えて味を絡める。器に盛って出来上がり。

ブロッコリーは全体にこんもりと丸く、房の先についているつぼみが固くしまっていて、緑色の濃いものを選びましょう。時間がたつと、黄色い花が咲いてしまうので、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使いきります。

1人分
エネルギー 214kcal
塩分 1.7g

新じゃがいも

～洋風煮～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

じゃがいも 大2個
人参 中1本
固形コンソメ 1個
バター 大さじ1
ケチャップ 大さじ2
パセリ 少々

- ① じゃがいも、人参は皮をむいて乱切りにする。
- ② 平らな鍋に①を入れ、かぶる程度の水、コンソメ、バターを加えて10分位煮る。
食材に火が通ったらケチャップを加え、落とし蓋をして弱火で汁気がなくなるまで煮含める。
- ③ 味をみて、お好みで塩を足す。器に盛り付けパセリをふりかけ出来上がり。

食生活改善推進員協議会



～じゃがいもの種類と調理法～

- 丸い男爵は、身が柔らかく、煮るとほっこりとするので粉ふきいもやポテトサラダにむいています。
- 楕円形のメークイーンは、肉質が緻密で煮くずれしにくいので、肉じゃがやカレーなどの煮込み料理に向きます。
- 新じゃがは、未熟なうちに収穫するので水分が多く、独特のおいしさがあります。揚げ物やサラダにしてもおいしく食べられます。

1人分
エネルギー 245kcal
塩分 1.9g