

なす

下野市の採れたて野菜レシピ

食生活改善推進協議会



●なす豚バラのみそ炒め●

☆材料☆(2人分)

なす: 4本
豚バラ薄切り肉: 150g
赤ピーマン: 1/2個
油: 大さじ 2/3

A にんにく: 1/2片
酒・みそ: 各大さじ 2
砂糖: 大さじ 1

《作り方》

- ①なすはヘタを取って、大きめの乱切りにする。赤ピーマンはヘタと種を取り、縦 6 等分にして斜め幅 1.5 cm 位に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②豚肉は長さ 3 等分に切る。
- ③フライパンに油を入れ中火にして②を広げながら焼く。肉がこんがりと焼けたら、なすを入れて強火にし、しんなりするまで炒める。
- ④Aと赤ピーマンを加えて、全体がなじんだら器に盛る。

ワンポイント

なすの皮に含まれるポリフェノール類は、老化抑制やがんの予防の効果があると言われています。

全体にはりがあり、がくの部分のとげが鋭いものを選びましょう。冷蔵保存すると味が落ちるので、常温で保存し、早めに食べきるようにします。

キャベツ

下野市の採れたて野菜レシピ

食生活改善推進協議会



●キャベツのオレンジ和え●

☆材料☆(2人分)

キャベツ: 1/6個
オレンジ: 1/2個
春菊: 25g
アーモンド: 5粒

A 塩: 小さじ 1/4強
こしょう: 少々
酢: 小さじ 1

《作り方》

- ①キャベツは細切にし、塩(分量外)をまぶしてしんなりさせ、水気をきる。オレンジは皮を剥き、ひと房ずつに分ける。春菊は葉を摘む。
- ②ボウルに①とAを入れざっくりと混ぜる。
- ③器に盛り、みじん切りにしたアーモンドを散らす。

ワンポイント

キャベツは葉の緑が濃く、みずみずしいものを選びましょう。新聞紙などで包み、冷暗所で保存します。



ビタミンCが豊富に含まれるほかに、胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUも含まれています。ビタミンCとUは熱に弱いので、生や短時間の加熱にしましょう。

