

ピーマン ~しらすぼしの炒め物~

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

ピーマン……2~3個

しらすぼし…大さじ2と1/2

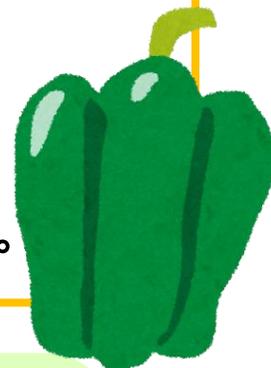
しょうゆ……大さじ1/4~1/2

油……………大さじ1/2

酒……………大さじ1/2

- ① ピーマンは種とワタを除き、細切りにする。しらすぼしは熱湯をかけておく。
- ② フライパンに油を熱し、しらすぼしを軽く炒める。ピーマンを加え、歯ごたえが残るように炒めて、酒・しょうゆを加えて炒める。
- ③ お皿に盛って完成。

※しょうゆは、しらすぼしの塩分によって加減する。



野菜料理(漬物以外)を
1日5皿目指して
摂りましょう!

Go!Go!5皿!

食生活改善推進員協議会



ヘルスメイト
の
野菜レシピ

ピーマンはビタミンC、カロテンを多く含んでいます。中ぐらいの大きさのピーマン4個で、1日に必要なビタミンCがとれるといわれています。ビタミンCは熱に弱いので、火を通すときはサッと通すように注意するとよいでしょう。

なす

～柳川風～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

なす……………2個

ごぼう……………小1/2本

かにかま……………少々

卵……………1個

しょうゆ……………大さじ3/4

酒……………大さじ1

みりん……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

だし汁……………2カップ

- ① なすはヘタを取り、縦に8等分に切り、水にさらしてあく抜きをする。ごぼうもさがきにして、あくを抜く。
- ② 浅い鍋にだし汁と調味料を入れて、ごぼうを広がるように並べ蓋をして5～6分くらい煮る。
- ③ ②の上になすを並べ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ かにかまを散らし、溶き卵を回しかけ蓋をして半熟状になったら、器に盛って完成。

野菜料理(漬物以外)を
1日5皿目指して
摂りましょう!

Go!Go!5皿!

《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。

