

とうもろこし～モロッコ風サラダ～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

とうもろこし 1本
きゅうり 1/2袋
ミニトマト 4個

A レモン汁 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
オリーブ油 大さじ1
乾燥パセリ 少々

- ① とうもろこしは茹で、ザルにあげる。冷めたら長さを半分に切り、包丁で実をそぐ。
- ② きゅうりは縦4つ割りにして幅1cmに切る。ミニトマトは8等分にする。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、①②とふんわり混ぜて、器に盛り完成。



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!

粒がよくそろって、隙間なく先までぎっしりしているものが良品です。外側の葉が濃い緑で、ひげが茶褐色でみずみずしいもの、軸の切り口が新鮮なものを選ぶようにしましょう。時間とともに甘味も栄養も落ちていくので、できるだけ早く調理しましょう。



なす ~さっぱりマリネ~

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

なす 2個
青じそ 5枚
オリーブ油 大さじ1

A [塩 小さじ1
水 カップ1

B [オリーブ油 大さじ1
酢 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2

- ① なすは斜め1cm幅に切り、Aに漬けて浮かないように皿を乗せて15分おいて水気をふく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の両面を焼き、熱いうちにBに漬ける。
- ③ 混ぜながら冷まし、ちぎった青じそを混ぜて器に盛り付ける。



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!

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。

