

魚津の野菜で簡単クッキング⑦

西尾崎の松田農産さんでとれた野菜を使用しました。

ミニセロリのパワフル炒め

材料(4人分)	作り方
ミニセロリ 2束	① ミニセロリは3センチ程度に切る。
豚肉(肩ロース) 150g	② 豚肉は食べやすく切り、酒をふり、片栗粉をまぶしほぐしておく。
酒 小さじ1	③ フライパンを中火にかけて油を入れ、ミニセロリの茎を炒める。油が回ったら皿にとる。
片栗粉 小さじ1	④ フライパンに油少々をたし、にんにくととうがらしを炒める。豚肉も入れて炒める。
サラダ油 小さじ1	⑤ 豚肉の色が変わったらセロリ(茎と葉)を戻す。しょうゆとみりんをあわせて置いたもので、味付けする。
しょうゆ 大さじ1	⑥ 皿にサンチュをしき、盛り付ける。
みりん 大さじ1	※栄養的にも味的にも、ミニセロリやサンチュと肉は相性が抜群!!
にんにく(すりおろし) 少々	
とうがらし(輪切り) 少々	
サンチュ 4枚	

みつばとひじきのヘルシーおにぎり

材料(4人分)	作り方
ごはん 茶碗4杯分	① ひめひじきを水 1/2 カップでもどす。柔らかくなったら火にかける。
ひめひじき 大さじ2	② さくらえび、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
さくらえび 大さじ2	③ みつばは茎も葉も5ミリほどに切る。
しょうゆ 大さじ1	④ 温かいごはんに、②、③、ごまを混ぜ、おにぎりにする。
みりん 大さじ1	※食欲が落ちる夏場にぴったり。さわやかな味がするおにぎりです。
みつば 10本	
ごま 大さじ2	

クレソンのナムル

材料(4人分)	作り方
クレソン 20本ほど	①クレソンをよく洗い、さっとゆでて冷水にとる。さめたらぎゅっとしぼり、3センチほどに切る。
しょうゆ 小さじ1	②しょうゆとごま油で①をあえる。焼きのりをさっと火であぶり、手でもんで混ぜ込む。
ごま油 小さじ1	※クレソンをさっとゆでれば、たくさんの量をモリモリ食べられます。
焼きのり 10センチ角	