

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理例(春菊とりんごのごまあえ)

春菊とりんごのごまあえ

材料(4人分) (73kcal/1人分)

春菊	250g
りんご	1/2個
胡麻	大さじ3
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1.5

調理時間

10分

作り方

- ①春菊はゆでて3cm長さに切る。
- ②りんごは短冊切りにする。
- ③すり鉢に煎った胡麻を入れてする。砂糖と薄口醤油を入れて味を調える。
- ④食べる直前に①と②を和える。

98

旬産品 産直

春菊(増量)

100g+20g **88円**

鮮やかな緑色で風味豊かな県内産春菊。茎もやわらかいので加熱は少なめに色と香りを楽しんで下さい。

上野の産物、ふるさと産物、ふたば産物、産物、産物、産物

1位

野菜部門人気ランキング

今年のみ 20g 増量



(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校
吉田育子

(レシピ提供)
総合生産者協議会

