

旬の野菜  
を使った

# おすすめレシピ

パート2



調理時間  
**20分**  
(調理開始から)

調理例(煮なます)

## 煮なます

材料(4人分) 179kcal/1人分

だいこん	.....	300g	
にんじん	.....	100g	
打ち豆	.....	大きじ2~3	
乾燥きくらげ	.....	5~6枚	
甘酢	酢	.....	大きじ6
	砂糖	.....	大きじ5
	水	.....	1/2カップ
	塩	.....	少々
柚子	.....	少々	

### 作り方

- ①だいこんとにんじんは薄く短冊切りにして、それぞれ塩を振り、しんなりしたら水洗いをして水分を切る。
- ②打ち豆は、ぬるま湯にひたして戻す。
- ③きくらげも水にひたして戻す。
- ④甘酢を合わせてきつと煮立たせたら、①を加えて煮る。打ち豆、きくらげを入れてきつと煮立て、煮汁を具と別々にして冷ます。両方が冷えたら、汁の中に具を戻し入れ、半日位漬けてからいただく。

122

産地別価格

打ち豆

120g

特別  
価格

178円

県内産の青大豆を打ち豆にしました。美しい緑色で火の通りが早いので、煮物や炒め物にどうぞ。  
潟東生産者の会(新潟市)



(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

