旬の野菜を使った おすすめレシピ

調理例（カッテージチーズ入りにんじんの白和え）

81 にんじん

旬野菜 産直

400g(2-4本) …… 138円

農薬・化学肥料は通常の半分以下で栽培。料理用途の広いにんじんを常備野菜にどうぞ。

木山夢砂丘(新潟市)

カッテージチーズ入りにんじんの白和え

材料(4人分)（162kcal/1人分）

- にんじん……1～2本
- a
  - だし……1カップ弱
  - 酒……小さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 薄口しょうゆ……大さじ1
- カッテージチーズ
  - 牛乳……3カップ
  - レモン汁……大さじ3
- 木綿豆腐……100g
- 煎り白ごま……大さじ4
- 砂糖……小さじ1～
- 味噌……小さじ2

作り方

①鍋に牛乳を入れて火にかける。45度にあたためてレモン汁を入れる。しばらくおいて透明な汁と白いかたまりに分離したらキッチンペーパーをしいてこす。

②豆腐はしめて、水気をきっておく。

③にんじんはせん切りにし、aで煮て、冷ましておく。

④すり鉢で白胡麻をすり、②とカッテージチーズを入れてさらにすり、砂糖、味噌を入れて和え衣を作る。

⑤④へ③を加えて和える。

（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）
総合生協生産者協議会