

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理例

みず菜とゆで豚のわさび醤油和え

材料(4人分) (120kcal/1人分)

豚ロース肉薄切り	150g
みず菜	1/2束
しめじ	100g
わさび	小さじ2
a 醤油	大さじ2
酢	大さじ1

調理時間

10分

作り方

- ①みず菜は3cm長さに切る。豚肉は3cm長さの千切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②沸騰した湯にしめじと豚肉を入れゆでる。
- ③aの調味料をあわせ、①と②を和える。

産直

99 100円未満

みず菜

180g **98円**

堆肥を使って土づくりをして栽培。
シャキシャキしていてくせがないので加熱調理も生もおすすめてです。
上塩ハウス組合(新潟市)



(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校
吉田育子先生

(レシピ提供)
総合生産者協会

