

産直野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
10分

調理例(こまつ菜のおろしあえ)

こまつ菜のおろしあえ

材料(4人分) 1人分/25kcal

こまつ菜	200g
小あじの天日干し	1枚
だいこん	300g
かけはん	適宜

作り方

- ①こまつ菜はゆでて3cm長さに切る。
- ②小あじの天日干しは焼いてほぐす。
- ③だいこんはおろす。
- ④①②③をまぜてかけはんをかける。

117 産直 産直

こまつ菜

200g **148円**
 堆肥をたくさん使用して土づくりをし、農薬の使用も抑えて栽培。茎が太いこまつ菜です。
 坂井ファームクリエイト(新潟市)

1位 野菜部門人気ランキング



(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

