

産直野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
10分

調理例(サラダほうれん草のサラダ)

100 旬野菜 産直
サラダほうれん草

100g **148円**
水耕で栽培したアクが少なく、やわらかいサラダほうれん草。
ナカザワ農園(阿賀野市)



サラダほうれん草のサラダ

材料(4人分) 1人分/100kcal

サラダほうれん草.....2束
スライスベーコン.....2枚
ゆでたまご.....1個
(ドレッシング)
塩.....小さじ1/2
酢.....小さじ2
サラダ油.....小さじ4
こしょう.....少々

作り方

- ①サラダほうれん草は食べやすい長さに切る。
- ②ベーコンはせん切りにしてフライパンに入れ弱火で炒め、カリカリベーコンを作る。
- ③ゆでたまごの白身はせん切り、黄身はうらごす。
- ④器にほうれん草、ベーコンとたまごの白身を盛りつけ、たまごの黄身を飾りドレッシングをかける。

(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)
総合生産者協議会

