

産直野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
10分

調理例(サラダ菜のスープ)

サラダ菜のスープ

材料(4人分) 154kcal(1人分)

サラダ菜	1玉
生姜	1かけ
サラダ油	大さじ1
スープ(鶏ガラ)	800cc
酒	大さじ3
塩	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
温泉卵	4ヶ
白髪ねぎ	1/2本分

作り方

- ①サラダ菜は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②鍋にサラダ油を入れて薄切りにした生姜を炒める。香りがしたらスープ(鶏ガラ)を注ぎ入れる。
- ③②へ調味料を入れて味をつけて、①を入れる。
- ④器に③を盛りつけて温泉卵を入れて白髪ねぎをかざる。

114 産直 産直

サラダ菜

1玉 **100円**
 水耕で栽培したサラダ菜。葉が大きく肉厚でやわらかく、サラダやお弁当の付け合わせに便利です。
 佐藤農園(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



写真: 佐藤農園