

産直野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
15分

調理例(かぼちゃ茶巾)

かぼちゃ茶巾

材料(4人分) (109kcal/1人分)

- かぼちゃ……………300g
- 出汁……………1カップ
- 薄口醤油……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- a { 出汁……………1カップ、醤油……………小さじ2 }
 { 酒……………大さじ1、みりん……………小さじ1 }
 { 片栗粉……………小さじ1.5、水……………小さじ3 }
- 冷凍小エビ……………4匹
- 冷凍グリーンピース……………大さじ1
- 柚子

作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、2~3cm角に切り、出汁・薄口醤油・酒で柔らかく煮る。
- ②人数分に小分けした①をそれぞれラップで包み、茶巾にして器に盛る。
- ③小鍋にaを合わせて火にかけ、下茹でしたエビとグリーンピースを入れ、煮たってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけて②の上にかける。
- ④③へ千切りした柚子をかざる。

101 次年度 産直

かぼちゃ

1カット・300g以上……………**298円**
 農薬や化学肥料を使用せずに栽培した、甘みが強いかぼちゃです。煮物、天ぷらなどにどうぞ。
 南州農園(鹿児島県)



(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

