

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
5分

調理例(みつばとかまぼこのわさび醤油あえ)

みつばとかまぼこのわさび醤油あえ

材料(4人分) 148kcal/1人分

- みつば40g
- プロセスチーズ.....40g
- かまぼこ40g
- 醤油.....大さじ1(適宜)
- わさび少々(適宜)

作り方

- ①みつばはさっとゆでて3cm長さに切る。
- ②チーズとかまぼこは角切りにする。
- ③醤油とわさびを混ぜ合わせ、わさび醤油をつくり、①と②をあえる。

106

2月4日 産地

みつば

60g

88円

水耕で栽培したみつば。香りがよく、シャキシャキと歯ざわりがよいので彩りだけでなく料理の材料に。
グリーンスプラント巻(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

