

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
30分

調理例(もち鍋)

自家生産のもち米(長時間低温乾燥のこがねもち100%)を使用した、朝揃き「手のし」生もちです。



524 加味種 産直

青木のこがね餅(白もち)

8切・約450g **498円**
青木農場(新潟県) 国お届け日営め2日

もち鍋

材料(4人分) (327kcal/1人分)

もち	4~5ヶ
豚ばら肉薄切り	150g
もやし	100g
にんじん	50g
筍	100g
生しいたけ	20g
はくさい	3枚
絹さや	3~4枚
サラダ油	大さじ3
だし	7カップ
塩	小さじ2
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
菜 味	
さらし葱	適宜
もみじおろし	適宜

作り方

- ①豚ばら肉・にんじん・筍・生しいたけ・はくさいは3cm長さの千切りにする。もちは焼く。絹さやはゆでて千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をあたため、豚ばら肉・もやし・にんじん・たけのこ・生しいたけ・はくさいを炒める。
- ③鍋にだしを入れあたため、調味料で味を調え②を入れる。
- ④③が煮立ってきたらもちを入れ、絹さやを入れる、もちが煮えたら好みで薬味を添えていただく。

(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

